This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.
+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.
+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.
+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

A propos de ce livre

Ceci est une copie numérique d'un ouvrage conservé depuis des générations dans les rayonnages d'une bibliothèque avant d'être numérisé avec précaution par Google dans le cadre d'un projet visant à permettre aux internautes de découvrir l'ensemble du patrimoine littéraire mondial en ligne.

Ce livre étant relativement ancien, il n'est plus protégé par la loi sur les droits d'auteur et appartient à présent au domaine public. L'expression "appartenir au domaine public" signifie que le livre en question n'a jamais été soumis aux droits d'auteur ou que ses droits légaux sont arrivés à expiration. Les conditions requises pour qu'un livre tombe dans le domaine public peuvent varier d'un pays à l'autre. Les livres libres de droit sont autant de liens avec le passé. Ils sont les témoins de la richesse de notre histoire, de notre patrimoine culturel et de la connaissance humaine et sont trop souvent difficilement accessibles au public.

Les notes de bas de page et autres annotations en marge du texte présentes dans le volume original sont reprises dans ce fichier, comme un souvenir du long chemin parcouru par l'ouvrage depuis la maison d'édition en passant par la bibliothèque pour finalement se retrouver entre vos mains.

Consignes d'utilisation

Google est fier de travailler en partenariat avec des bibliothèques à la numérisation des ouvrages appartenant au domaine public et de les rendre ainsi accessibles à tous. Ces livres sont en effet la propriété de tous et de toutes et nous sommes tout simplement les gardiens de ce patrimoine. Il s'agit toutefois d'un projet coûteux. Par conséquent et en vue de poursuivre la diffusion de ces ressources inépuisables, nous avons pris les dispositions nécessaires afin de prévenir les éventuels abus auxquels pourraient se livrer des sites marchands tiers, notamment en instaurant des contraintes techniques relatives aux requêtes automatisées.

Nous vous demandons également de:

+ *Ne pas utiliser les fichiers à des fins commerciales* Nous avons conçu le programme Google Recherche de Livres à l'usage des particuliers. Nous vous demandons donc d'utiliser uniquement ces fichiers à des fins personnelles. Ils ne sauraient en effet être employés dans un quelconque but commercial.

+ *Ne pas procéder à des requêtes automatisées* N'envoyez aucune requête automatisée quelle qu'elle soit au système Google. Si vous effectuez des recherches concernant les logiciels de traduction, la reconnaissance optique de caractères ou tout autre domaine nécessitant de disposer d'importantes quantités de texte, n'hésitez pas à nous contacter. Nous encourageons pour la réalisation de ce type de travaux l'utilisation des ouvrages et documents appartenant au domaine public et serions heureux de vous être utile.

+ *Ne pas supprimer l'attribution* Le filigrane Google contenu dans chaque fichier est indispensable pour informer les internautes de notre projet et leur permettre d'accéder à davantage de documents par l'intermédiaire du Programme Google Recherche de Livres. Ne le supprimez en aucun cas.

+ *Rester dans la légalité* Quelle que soit l'utilisation que vous comptez faire des fichiers, n'oubliez pas qu'il est de votre responsabilité de veiller à respecter la loi. Si un ouvrage appartient au domaine public américain, n'en déduisez pas pour autant qu'il en va de même dans les autres pays. La durée légale des droits d'auteur d'un livre varie d'un pays à l'autre. Nous ne sommes donc pas en mesure de répertorier les ouvrages dont l'utilisation est autorisée et ceux dont elle ne l'est pas. Ne croyez pas que le simple fait d'afficher un livre sur Google Recherche de Livres signifie que celui-ci peut être utilisé de quelque façon que ce soit dans le monde entier. La condamnation à laquelle vous vous exposeriez en cas de violation des droits d'auteur peut être sévère.

À propos du service Google Recherche de Livres

En favorisant la recherche et l'accès à un nombre croissant de livres disponibles dans de nombreuses langues, dont le français, Google souhaite contribuer à promouvoir la diversité culturelle grâce à Google Recherche de Livres. En effet, le Programme Google Recherche de Livres permet aux internautes de découvrir le patrimoine littéraire mondial, tout en aidant les auteurs et les éditeurs à élargir leur public. Vous pouvez effectuer des recherches en ligne dans le texte intégral de cet ouvrage à l'adresse `http://books.google.com`

HC 213F 0

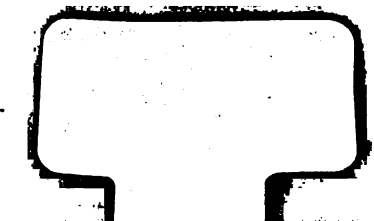
eur E. Monin

l'Hygiène de la BEAUTÉ

Nouvelle Edition

6me Mille

PARIS
O. DOIN, EDITEUR



L'HYGIÈNE

DE

LA BEAUTÉ

DU MÊME AUTEUR

Essai sur la pathogénie des oreillons, thèse de Paris, 1877 (épuisée).

La propreté de l'individu et de la maison, 5e édition (couronné par la Société française d'hygiène, adopté par le Ministère de l'instruction publique (1882); traduit en allemand, italien, espagnol, suédois, turc, arménien arabe, serbe et polonais).

La crémation, brochure in-18, précédée d'une lettre du Dr de Pietra Santa.

Traitement du diabète, in-8o de 90 pages, couronné par la Société de médecine d'Anvers.

Propos du Docteur, médecine sociale, in-8o de 324 pages, 2e édition, 1885.

Les odeurs du corps humain (un nouveau chapitre de sémiologie), couronné par la Société de médecine pratique, in-16 de 124 pages, 2e édition, 1886 (traductions italienne et anglaise).

Les fièvres en Sologne, brochure de la Société française d'hygiène, précédée d'une lettre du Dr Burdel (de Vierzon), 1887.

Le jeune et les jeuneurs, in-18 jésus de 260 pages (en collaboration avec le Dr Ph. Maréchal), 1887.

Les maladies épidémiques, hygiène et prévention, in-32 de 175 pages, de la Bibliothèque utile, 1887.

L'hygiène dans la Pologne Russe (Rapport au ministère de l'instruction publique sur la *Wystawa* de Varsovie), 1887.

L'Alcoolisme, étude médico-sociale, couronnée en 1888 (préface de Dujardin Beaumetz), in-18 de 300 pages.

L'Hygiène de l'estomac, 4e mille, 1 vol. de 400 p. (O. Doin).

L'hygiène du travail, 1 volume de 300 pages, avec préface d'Yves Guyot (J. Hetzel, éditeur, 1889).

La santé par l'exercice, préface de Ph. Daryl, 1 vol. de 200 pages, 1889.

Jean-Jacques Rousseau hygiéniste (dans le livre d'or de Grand-Carteret, 1890).

Sous Presse

L'hygiène des Sexes (O. Doin, éditeur).

Misères nerveuses (Ollendorff, éditeur).

L'Hygiène de la Beauté

(FORMULAIRE COSMÉTIQUE)

PAR LE

Dr E. MONIN

Secrétaire de la Société française d'Hygiène,
Chevalier de la Légion d'honneur,
Officier de l'Instruction publique.

PRÉFACE DE CATULLE MENDÈS

NOUVELLE ÉDITION (SIXIÈME MILLE)

Revue et considérablement augmentée (plus de 200 formules)

PARIS

OCTAVE DOIN, ÉDITEUR

8, PLACE DE L'ODÉON, 8

1890

BOSTON MEDICAL LIBRARY
IN THE
FRANCIS A. COUNTWAY
LIBRARY OF MEDICINE

AVANT-PROPOS

Ce manuel se divise en deux parties bien distinctes.

La première comprend les généralités sur la *Beauté et son hygiène;* la deuxième, les particularités les plus pratiques de l'art de la *cosmétique*. La première partie revêt l'attrayante livrée de la *vulgarisation*. La deuxième, à allures plus techniques, ne peut dépouiller entièrement l'aridité, inséparable de tout *formulaire*.

Le public éclairé et intelligent a fait aux premières éditions de cet ouvrage un accueil, dont l'éditeur et l'auteur se sont montrés reconnaissants : ils ont, en effet, pris à tâche d'améliorer, sans cesse, dans le sens le plus pratique, les diverses parties de cette œuvre à

succès, qui a rendu déjà de véritables services à la cause sacrée de l'hygiène individuelle...

Par les corrections et les additions nombreuses qu'elle présente, cette nouvelle édition méritera mieux, croyons-nous, les éloges que la Presse des deux-mondes a bien voulu décerner, trop libéralement, peut-être, à ses aînées; et notamment cette appréciation du Dr Lewinson, auteur de la traduction russe (*Saint-Pétersbourg*, Savorine, 1887) :

« *Cet ouvrage présente de sérieux avantages*
« *sur tous les autres traités similaires. L'auteur*
« *est, avant tout, un savant, qui se place toujours*
« *sur le terrain strictement scientifique. Mais*
« *son langage littéraire impressionne surtout par*
« *une absence complète de ce pédantisme étroit, qui*
« *est le fond ordinaire de la philosophie courante.* »

PARIS (*40, rue du Luxembourg*), le 15 mai 1890.

LETTRE-PRÉFACE

Mon cher Docteur,

Enseigner aux femmes qui sont belles l'art de le demeurer longtemps, et l'art de le devenir à celles qui ne le sont pas, ne vous laissez pas dire que ce soit là une mission frivole ! Si, véritablement, — comme je le crois après vos épreuves lues, — vous avez indiqué dans ce livre, œuvre de savant et d'artiste, quelques moyens sûrs de conserver les charmes féminins ou d'en créer l'illusion, vous aurez rendu à l'humanité un incomparable service ; car une parfaite joie, un enchantement

sans pair ne nous viennent-ils pas de la contemplation des beaux visages qui sourient? Mais vous n'aurez pas seulement contribué à faire de cette terre un paradis, vous aurez préparé un accroissement de splendeur et d'extase au Paradis lui-même! Ceci pourrait paraître douteux et obscur si je ne vous racontais un songe que j'ai eu et dont on pourrait faire un conte sous ce titre :

LA SUPRÊME VERTU

Oui, j'ai fait un rêve charmant. J'étais dans le Paradis. Je voyais, deux à deux, les onze mille vierges se promener le long de cette avenue d'étoiles, que nous appelons la Voie lactée. C'était comme la procession d'un pensionnat interminable d'anges. De temps

en temps, elles s'arrêtaient pour cueillir des fleurs de lumière, les effeuillaient, rayon à rayon, — ainsi les enfants d'ici-bas effeuillent des marguerites, — ou s'en faisaient des bouquets de corsage ; et leurs causeries à voix basse, mêlées de petits rires, semblaient le gazouillement d'un million d'oiseaux. Mais quand j'eus marché derrière elles pendant beaucoup d'années, — car le Paradis est un séjour très vaste qu'on ne visite pas en quelques heures, — je me trouvai dans un lieu si magnifique, que j'en eus l'âme éperdue et les yeux éblouis ! Non, les plus belles aurores de nos ciels inférieurs, nos pleins midis aux blancheurs de fournaises, l'incendie des couchants sur la mer, ne sauraient donner une idée de cette clarté douce à la fois et terrible que traversent de silencieuses volées de séraphins, plus lumineuses que le jour. Et cette clarté infinie, immense épanouissement d'éclair, diffus en une douceur d'aube, était

de la joie, de l'amour, de la vie. En chaque lueur brillait une vertu, en chaque flamme s'allumait une ivresse. Je me sentais comme illuminé de candeur et de charité, de passion et d'extase. Le soleil de cette ineffable ciel doit être un Cœur, un Cœur démesuré, qui se verse et rayonne intarissablement!

Cependant mes regards peu à peu s'accoutumèrent à tant de splendeur; alors je distinguai parmi elle, mêlés à elle, les Élus et les Élues; ce fut un délicieux spectacle. Sur des gradins d'albâtre diaphane comme de la neige faite de lumière gelée, ils se tenaient assis, les uns vêtus de pourpre, les autres d'hyacinthe, et dans leurs yeux levés vers quelque prodigieuse vision, que je n'apercevais pas hélas! dans le sourire immuable de leurs bouches, dans l'adoration de leurs bras tendus, il y avait l'inexprimable délice des voluptés parfaites.

Je m'approchai d'une Élue, et je me mis à

genoux, la contemplant. Agenouillés comme moi, des Chérubins agitaient devant elle des encensoirs d'argent, et chantaient ses louanges. Elle écoutait. Elle était pensive et charmée.

— O bienheureuse, lui dis-je, il me semble qu'à vous voir un peu de votre bonheur m'enveloppe et me pénètre. Si, parfois, vous consentez à vous distraire de votre éternelle béatitude, parlez-moi, je vous en conjure. A ce pauvre homme qui vient de la terre et doit y retourner, qui est condamné à errer longtemps encore peut-être dans la forêt des tentations et des épreuves, dites par quelle vertu ou par quelle pénitence vous avez mérité de prendre place dans le chœur divin des Ames, et d'être louée par ces Chérubins aux encensoirs d'argent ?

Elle abaissa ses prunelles qui, pour m'avoir regardé, un instant s'obscurcirent, et, d'une voix si pareille à un chant que je crus qu'un rossignol parlait :

— J'étais pieuse, me dit-elle. J'avais quitté le monde pour m'enfermer dans un cloître; bien que la règle fût rude, je la trouvais trop douce encore ; je me plaisais aux macérations, aux jeûnes, aux cilices; je passais tous mes jours en oraison, presque toutes mes nuits en prière. Je ne savais même pas qu'il y eût sur la terre de jeunes filles qui vont dans les bois avec leurs fiancés et de jeunes mères qui jouent avec leurs petits enfants. C'est à des reliques que je donnais des baisers. Et quand venait de sonner, avant le crépuscule du matin, la cloche qui éveille les épouses du Seigneur, je ne me plaignais pas des dalles de la chapelle, froides sous mes pieds nus.

Je m'approchai d'une autre Élue, qui semblait plus heureuse encore que celle à qui j'avais parlé. Elle était si rayonnante que le jour paradisiaque, tout splendide qu'il fût, s'éclairait d'elle ! Mêlées à des Chérubins, des Principautés et des Dominations chantaient

ses louanges en agitant des encensoirs d'or. Elle écoutait. Elle était pensive et radieuse.

Je m'agenouillai en tremblant.

— O sainte adorable, lui dis-je, il émane de vous tant de lumière et de feu que mon âme tressaille et s'effare et se serre comme une feuille sèche en un grand vent de flamme. Si vous daignez quelquefois vous détourner de votre joie infinie, parlez-moi, de grâce ah! de grâce, parlez-moi. Je suis un des mornes habitants de la terre, où les douleurs sont si nombreuses et si rares les joies. A ce pauvre homme qui a beaucoup pleuré et qui n'a guère souri, qui traînera de longs jours encore dans l'ombre et la détresse du bas monde, dites quels mérites vous ont valu de revêtir un tel éclat, de reconnaître de telles joies, et d'être louée par des Dominations et Principautés qui agitent des encensoirs d'or?

Elle inclina sa tête, d'où ruisselèrent des rayons; et d'une voix pareille au soupir d'une

harpe céleste qu'une aile en passant frôla :

— J'étais charitable, me dit-elle. Je n'imitais pas celles qui, dans le rire des fêtes, oublient les misérables et les désespérés ; et je ne me bornais pas à l'inactive prière, aux vaines macérations. Je visitais les pauvres ; je n'avais rien qui ne fût à eux. On me connaissait dans les mansardes où l'on pleure ; on cessait d'y pleurer quand j'arrivais. Assise, la nuit, dans de tristes logis, je chantais des chansons aux berceaux orphelins ; je consolais les veuves ; je donnais aux vieillards restés seuls l'illusion des enfants disparus. Le lendemain de ma mort on ne trouva point dans l'armoire de draps pour m'ensevelir, parce que j'avais déchiré toute la toile pour faire des chemises aux petits mendiants du chemin.

Alors, je me dis que l'on a bien raison de recommander aux âmes la prière et la charité, puisque de telles félicités et de telles gloires en sont le prix ! En même temps je ne pus

m'empêcher d'éprouver une grande tristesse avec une grande pitié ; à cause de tant de jeunes femmes sur la terre, qui, ayant d'autres soins, ne prient que rarement, achètent parfois des joyaux ou des fleurs avec l'argent qu'on pourrait employer en aumônes. « Quoi ! pensais-je, ne s'asseoiront-elles pas un jour, vêtues d'hyacinthe ou de poupre, sur ces gradins d'albâtre diaphane ? » Mais j'aperçus, un peu plus loin, une Élue si resplendissante et qui paraissait perdue en une si délicieuse extase que les deux autres ne lui étaient pas comparables ; elle différait de ses voisines autant que celles-ci différaient des filles de la terre ; je ne la voyais qu'à travers un éblouissement qui m'incendiait les yeux. Les langages humains n'ont pas de mots qui puissent dire son miraculeux éclat. Elle était comme une touffe de fleurs et de neiges de flamme. Et ce n'étaient pas seulement quelques Chérubins, avec des Principautés et des Dominations,

qui chantaient ses louanges ; mais tous les esprits des neuf chœurs et des trois hiérarchies s'agenouillaient devant elle en agitant des encensoirs de diamant .

Je me prosternai, fermant les yeux.

— O la plus merveilleuse et la plus heureuse des Elues ! balbutiai-je ; certainement, pour mériter une aussi surhumaine splendeur, une aussi divine béatitude, vous devez avoir pratiqué les plus sublimes vertus. Vous avez prié, vous aussi, mais avec une ferveur inconnue à toutes les filles des hommes ; vous avez fait l'aumône, vous aussi, mais avec un tel acharnement de charité, avec un si complet oubli de vous-même que vous vous laissiez mourir de faim, peut-être, à côté du pain réservé aux vagabonds de la route. O très pieuse ! ô très miséricordieuse! priez pour moi, grande sainte !

Elle me regarda. Ses yeux étaient si splendidement lumineux que mon obscurité

même n'y put mettre un reflet d'ombre.

— Non, dit-elle, je ne priais point, et si je me levais tôt ou si je me couchais tard, ce n'était pas pour aller porter des aumônes aux mansardes.

J'étais plein d'étonnement, je demandai :

— Quel est donc le mérite, incomparable bienheureuse ! qui vous a permis d'obtenir une aussi haute gloire ? Qu'avez-vous fait, qu'étiez-vous, — vous en qui sont, plus qu en toute autre, les paradisiaques ivresses, vous que loue et qu'adore, avant toute autre, la céleste milice, — pour que le Seigneur vous ait jugée digne d'une telle récompense ? Quelle fut, parlez, votre vertu ?

— J'étais belle, me dit-elle.

Tel fut mon rêve, cher Docteur, et, s'il n'a point menti, les femmes, pour

faire leur salut, n'auront qu'à lire votre livre qui peuplera d'incomparables élues l'éternité des cieux !

Bien à vous,

CATULLE MENDÈS

Paris, 28 Janvier 1886.

HYGIÈNE DE LA BEAUTÉ

I

QU'EST-CE QUE LA BEAUTÉ?

Qu'est-ce que la beauté? Avec Aristote, vous nous laisserez, si vous voulez bien, adresser cette question aux aveugles. Le mot *beauté* s'applique, d'ailleurs, presque exclusivement à la femme. Le sexe laid a le droit, il est vrai, de faire, jusqu'à un certain point, son profit des préceptes et conseils donnés au beau sexe pour la conservation et l'amélioration de sa beauté. Mais l'homme peut être laid : il peut même abuser de cette permission. La beauté est, au contraire, une obligation pour la femme :

la seule obligation de la femme, disent les sceptiques : « La beauté, c'est toute la femme. » (P.-J. Proudhon.)

L'hygiène a incontestablement une large part dans l'ornement du corps, dans l'accroissement de ses charmes, dans la correction de ses défauts. La *cosmétique* est un chapitre de l'hygiène : arme à deux tranchants peut-être, *ars meluendissima*,... du temps de Martial. Mais la science moderne a perfectionné la cosmétique comme tout le reste. De plus, l'*orthopédie*, science moderne, nous est née, pour modifier mécaniquement la nature et épuiser les difformités congénitales ou acquises[1].

Il appartient donc à l'hygiène (qui est la vraie médecine de l'avenir, la médecine préventive) de fortifier et d'ennoblir cet ensemble harmonieux se recommandant extérieurement par l'unité pure des formes et le juste ordonnancement des proportions : nous venons, croyons-nous, de définir la *beauté*. La santé est la gaine qui enveloppe cette perle : c'est l'ordonnatrice

[1] Voir Dr E. Monin : *l'Orthopédie*, préface du *Traité des bandages*, de Rainal.

et la vraie conservatrice de la beauté. Ou, pour parler d'une façon plus précise, l'hygiène donnera à chacun le *maximum* de beauté dont il est capable. Mais il faut qu'elle veille, dès l'enfance, sur l'individu. Il faut que l'habitude et l'éducation physique assurent le maintien chez l'enfant et répriment ses mauvaises attitudes, scolaires ou autres ; qu'elles confèrent à tous ses mouvements la grâce, la précision, l'adresse ; qu'elles éloignent, enfin, de lui toutes causes de détérioration et de déchéance physiques.

Le rachitisme, par les déformations qu'il imprime au corps, en déviant la colonne vertébrale et pliant les os longs des membres, fait, pour l'avenir, obstacle à toute beauté, même relative. Eh bien ! l'hygiène peut beaucoup pour la prévention du rachitisme. L'enfant pourvu d'une alimentation appropriée à son âge, élevé dans une habitation sèche, lumineuse, aérée ; soumis aux modificateurs généraux, aux toniques, à la gymnastique, etc., échappera au rachitisme et à ses conséquences, ter-

ribles pour l'orthomorphose. Autre exemple : La scrofule, avec ses cicatrices hideuses, son coryza chronique, son ozène, ses éruptions de la peau et du cuir chevelu, ses cils chassieux, ses lèvres grosses, ses dents mauvaises, etc., la scrofule peut être également enrayée par le bon air, le soleil et les soins médicamenteux appropriés [1].

Et (sans parler plus longtemps de ces grandes maladies générales, trop souvent héréditaires ou innées, et où la médecine la mieux entendue est parfois impuissante), l'hygiène ne peut-elle pas, dès le berceau, veiller sur les cheveux, les dents, les yeux, les oreilles; guérir les malformations de la peau, les envies, les taches érectiles, les verrues, etc... ?

Pour ce qui est des dents, elles jouent, n'est-il pas vrai ? un grand rôle, dans la beauté du visage. Eh bien ! l'art doit presque fatalement intervenir, vers la sixième ou septième année, pour empêcher les accidents qui tiennent

[1] Voir les chapitres consacrés à la scrofule et au rachitisme dans les *Propos du Docteur*, par le Dr E. Monin (Giraud, éditeur, 1885).

à un manque de proportion entre l'alvéole et les dents. Alors, un praticien habile, par des extractions bien combinées, par de petites opérations, par des redressements à l'aide du *plan incliné*, pourra empêcher l'allongement des dents, leur poussée irrégulière, leur disgracieuse saillie en avant. C'est ainsi et seulement ainsi, que l'on obtiendra pour l'avenir (en y joignant quelques soins hygiéniques habituels) une denture normale et dont la disposition sera régulière et superbe.

Pour les oreilles, on veillera à ce que leurs pavillons ne s'écartent pas de la tête : pour cela, on ne les laissera jamais en dehors de la coiffure infantile. On évitera de les tirer, de les déformer par l'usage absurde de la boucle d'oreilles,... etc.

« Deux beaux yeux, il n'est pas d'éloquence pareille ! »

a écrit notre prosaïque poète Ponsard. Mais aussi, quoi de plus affreux que la direction anormale de la ligne visuelle ? Eh bien ! on peut empêcher un enfant de loucher : la pré-

vention du strabisme existe. On atteint le but par des traitements généraux, d'abord : par l'occlusion d'un œil, l'électrisation, les collyres à l'atropine, l'usage de verres ou de prismes correcteurs, ou celui des coquilles percées qu'on nomme vulgairement *louchettes :* enfin, par les exercices orthoptiques et stéréoscopiques bien combinés.

Si tous ces moyens échouent, en dernier ressort on a recours à des opérations, sections musculaires et tendineuses, dont le manuel varie selon les cas, mais qu'il importe, par-dessus tout, de pratiquer sans trop attendre.

La beauté extérieure des formes est évidemment variable, selon l'idéal esthétique des divers peuples [1] :

Le sel est doux aux uns, le sucre amer aux autres...
Charnellement se joindre avec sa parenté,
En France, c'est inceste ; en Perse, charité :
Tellement qu'à tout prendre, en ce monde où nous sommes,
Et le mal et le bien dépend du goût des hommes.

a dit notre vieux poète Mathurin Regnier.

[1] Burton dit qu'une femme, belle pour nous, Européens, l'est pour le monde entier. Mais Darwin doute (avec raison) qu'un bon noir préfère, à une négresse de bonne mine, la plus belle des blanches.

Nous autres Occidentaux, nous demandons à la femme belle une peau blanche, fine, lisse, animée de teintes fraîches. Telle peau, telle beauté, et nous pouvons dire aussi : telle santé, tant les rapports sont grands entre les fonctions et les organes ! Les chairs doivent être fermes et douces au toucher, les formes ondulées, l'embonpoint moyen. D'ailleurs, la beauté différera sensiblement suivant la nuance claire ou foncée des cheveux.

La beauté blonde est plus brillante, plus gaie, plus féminine ; la beauté brune est plus solennelle, plus touchante, plus mâle...

Le poète arabe exige d'une femme belle les qualités suivantes :

Quatre choses *noires :* cheveux, cils, sourcils, pupilles.
— — *blanches :* peau, globe de l'œil, dents, jambes.
— — *rouges :* langue, lèvres, gencives, pommettes.
— — *rondes :* tête, cou, avant-bras, chevilles.
— — *longues :* dos, doigts, bras, jambes.
— — *larges :* front, yeux, reins, hanches.

Diaboli virtus in lumbis, disait saint Jérome, qui s'y connaissait.

Quatre choses *étroites :* sourcils, nez, lèvres...
— — *charnues :* joues, cuisses, fesses, mollets.
— — *petites :* oreilles, poitrine, mains, pieds.

Nous ne discuterons pas la valeur de ces attributs. Mais nous remarquerons que la moitié au moins d'entre eux (les choses rouges, rondes, charnues, etc.), sont purement et simplement des reflets de la santé physique. Elle seule est capable de donner au teint l'éclat radieux de la jeunesse et de la fraîcheur ; aux yeux et à tout le visage, l'expression accomplie qui nous charme et nous attire. Tandis que la mauvaise hygiène, les diathèses, les orages et les tares organiques sèchent et décolorent la peau, rident les traits du visage, impriment aux téguments des tonalités jaunes ou verdâtres ; aux ongles, aux dents, aux cheveux, etc., les stigmates de la nutrition vicieuse.

La concordance est constante : toujours l'harmonie fonctionnelle organique a son reflet visible dans l'harmonie esthétique des formes. « La santé, selon un aphorisme du grand philosophe-médecin von Feuchtersleben, la

santé n'est autre chose que la beauté dans les fonctions de la vie. » Or,

Platon l'a dit lui-même :
La beauté, sur la terre, est la chose suprême.

Concluez donc, chères lectrices... et prosternez-vous devant la toute-puissante déesse Hygie !

Ce qui prouve bien, du reste, les rapports étroits qui unissent la santé et la beauté, c'est l'*hérédité* de cette dernière. Archidamus, roi de Sparte, fut condamné à payer une grosse amende pour avoir épousé une femme laide et chétive, qui ne pouvait lui donner des princes beaux, comme il en fallait alors pour commander aux peuples. La beauté est héréditaire comme le sont en général, toutes les qualités des tissus organiques.

La loi de l'hérédité plane sur tous les êtres vivants et assure la perpétuité des espèces. L'art de procréer de beaux enfants, — la *callipédie* des anciens, est sûrement conjectural. Mais il est certain que de la vigueur physique et morale

des conjoints, dérivent des produits supérieurs. Les enfants faits, au contraire, par des parents malades, fatigués au moral et au physique, ne sauraient jamais être de beaux enfants. Combien d'idiots et d'épileptiques ne sont que des produits conçus au milieu de l'ivresse !

Hésiode prescrivait la continence au retour des enterrements, de crainte que les époux ne vinssent à produire des sujets névropathiques. Galien, consulté un jour par un peintre très laid, affligé d'une progéniture plus laide encore, lui conseilla d'entourer, son lit nuptial de trois statues de Vénus. Ne demandons pas si le moyen indiqué réussit au client de notre grand ancêtre : mais applaudissons à la haute valeur morale de l'apologue...

En résumé, sous le titre d'HYGIÈNE DE LA BEAUTÉ, nous nous proposons d'écrire une série de causeries destinées à vulgariser les préceptes capables de maintenir la validité et l'harmonie des organes dont l'ensemble relatif

constitue ce qu'on est convenu d'appeler la *beauté*. Le beau n'a pas besoin d'être décrit. Les métaphysiciens disent que « c'est la splendeur du vrai ». Cette définition ne définit rien; cependant elle répond à une idée exacte et bien scientifique. En effet, en matière d'expression, ainsi que le fait remarquer Bichat, où finit la vérité, commence la grimace : tant sont étroites les bornes dans lesquelles la nature a circonscrit le vrai...

La beauté est le reflet, ou si l'on aime mieux, la forme tangible de la santé. C'est pourquoi, l'on trouvera dans ce manuel, écrit par un médecin, moins de digressions esthétiques que de préceptes d'hygiène. Lorsque Balzac définissait la laideur « une douleur que l'on conserve toute sa vie, » il méconnaissait la toute-puissance palliative et corrective de l'art médical. Le protéiforme Esculape peut être tout, même parfumeur; car nous verrons, par la suite, qu'il y a des *médicaments cosmétiques* comme il y a des médicaments aliments : *Natura non facit saltus*.

La mission éternelle de la femme est de plaire à l'homme. Elle doit donc faire tout pour acquérir et augmenter en elle la *beauté*, « promesse du bonheur » (Stendhal). Un homme qui a du mérite et de l'esprit n'est jamais laid : une femme, chez qui la grâce et la beauté sont absentes, verra toutes ses autres qualités réduites à *zéro*, faute de l'*unité* qui les fasse valoir !

« Les jolies femmes meurent deux fois », dit Fontenelle.

II

OBÉSITÉ ET MAIGREUR

La beauté n'est pas compatible avec ces deux extrêmes. Comme la vertu, elle se tient dans le juste milieu.

Quand l'embonpoint s'exagère, les formes du corps deviennent monstrueuses : la graisse s'accumule au bas des joues, triple le menton, cuirasse le tronc et l'abdomen, matelasse les parois de la poitrine. La taille ne tarde pas à se déformer, puis à disparaître ; la figure perd son expression ; des chairs molles et bouffies infiltrent les lignes du visage et empâtent ses mouvements. Le poids du siège et celui du ventre deviennent fort pénibles chez les obèses,

surtout en été; les mouvements sont difficiles; l'action de se baisser, la position couchée, sont alors autant de supplices. La polysarcie abdomino-crurale prédispose aux hernies (surtout à celle de l'ombilic), et à l'eczéma intertrigineux. Elle compromet d'importantes fonctions. On peut le dire en latin : *pinguia corpora Veneri inepta*, ce que la Sagesse des nations a librement traduit : *Bon coq n'est jamais gras*. Réciproquement, les eunuques orientaux et les soprani de Saint-Pierre de Rome se faisaient remarquer par l'opulence de leur tégument graisseux.

Quelles sont les causes qui augmentent les proportions du tissu adipeux ? Parfois l'obésité est congénitale, et l'enfant naît avec des proportions qui rendent l'accouchement fort difficile. Souvent aussi, elle est héréditaire, et survient vers l'âge de trente-cinq ans : sur une statistique de 38 obèses, Chambers a rencontré, dans 22 cas, l'hérédité. Dans ces cas, les sujets ont un tempérament lymphatique caractérisé ; ils vivent confinés dans l'oisiveté d'une existence indolente et monastique, dépourvue

de travail physique et soigneusement à l'abri des peines morales. Car l'obésité est, à n'en pas douter, un de ces maux rentrant dans le cadre étiologique ingénieux, créé par Mme de Sévigné, de ces affections qui viennent d'avoir « le cul sur selle ». La fréquence de la polysarcie chez les bureaucrates et chez les ecclésiastiques prouve clairement l'action de la tranquillité de corps et d'esprit sur le développement du tissu graisseux. Les idiots, qui réalisent, pour ainsi dire, le type idéal de cette double tranquillité, dépensent le peu qu'ils ont de vitalité organique à amasser beaucoup de graisse.

Nous avons dit que la castration favorise l'engraissement. Le fait est moins constant chez l'homme que chez les animaux, mais il n'est pas moins certain. Les préparations arsénicales, et surtout mercurielles (Liégeois), sont aussi des causes de prolifération adipeuse. Le rajeunissement organique et le mouvement nutritif exagéré, que provoquent la convalescence, peuvent aussi, parfois, et cela se conçoit aisément, amener l'état polysarcique et

l'installer définitivement chez certains sujets.

L'envahissement des tissus par la graisse survient surtout vers trente ou quarante ans. Il atteint avec prédilection la femme, à cause de sa vie sédentaire, et simule parfois chez elle l'état de grossesse (*grossesse graisseuse* des vieux auteurs). Les prostituées, surtout, alcooliques et inactives, tournent rapidement en graisse. L'obésité envahit la femme principalement à la ménopause, quand se ferme ce que l'on peut appeler la *soupape de sûreté* de l'organisme féminin. Aussi, quand vous entendez dire que l'âge critique est l'enfer du beau sexe, soyez persuadé que c'est moins à cause des maladies qui menacent la femme à cette époque, qu'à cause des déformations navrantes de sa taille par un disgracieux développement de la graisse.

Si la déviation de nutrition qui constitue l'obésité reconnaît pour cause certaine « pas assez de dépenses », son facteur primordial est « trop de recettes ». L'origine de la polysarcie est, presque toujours, dans l'exagération

alimentaire, et surtout dans l'abus des aliments gras, féculents et sucrés, dont la transformation graisseuse est une des conditions de notre chimie biologique. Mais il paraît probable, surtout d'après les expériences de Schmidt sur des chiens, que même les aliments azotés exclusifs, albumine, fibrine, caséine, etc., à la faveur d'opérations chimiques encore mal déterminées, sont capables de se transformer dans l'organisme vivant en matières grasses, puis de s'organiser en tissu adipeux. Ainsi, dans l'organisme mort, on voit les tissus musculaires longtemps enfouis dans certains terrains humides, se transformer en matières grasses; c'est ce que notre Fourcroy nommait *gras de cadavre*. Mais ce sont principalement les substances alimentaires graisseuses qui créent la polysarcie : certains estomacs les tolèrent d'une manière incroyable. Tous les organismes ou presque tous se les assimilent sans difficultés, donnant raison aux physiologistes qui nous montrent les graisses s'absorbant en nature, sans avoir besoin d'un travail digestif complet, mais seulement après avoir

été préalablement émulsionnées par la bile et par le suc pancréatique.

Il n'est pas de médicaments que l'on n'ait vantés contre l'obésité. Cependant, il faut bien le dire : la cure de cet état organique, si ennemi de la beauté féminine (en Occident, du moins), la cure de cet état, n'est point l'affaire des drogues, mais de l'hygiène seule.

On a procédé parfois à la cure d'émaciation en provoquant d'abondantes sueurs par un bain turc suivi de douche froide : ce moyen peut être dangereux et causer des congestions internes. Il vaut mieux recourir discrètement à l'hydrothérapie qui, en excitant la vitalité des tissus, peut modifier la nutrition compromise ; les frictions et massages aideront l'action de l'eau froide. Le bain froid et surtout le bain de mer (aidé de l'air marin), par le choc et la pression du liquide, la soustraction du calorique et l'excitation de la peau tonifiée, entravent la marche de la polysarcie, surtout quand la natation vient aider l'action résolutive, en contractant la musculature amollie. Quant au bain chaud, les personnes grasses

doivent s'en méfier; il relâche le tissu cellulaire et favorise son infiltration graisseuse. La pneumothérapie, ou balnéation dans l'air comprimé, rend parfois des services: l'air comprimé active les combustions organiques et, en excitant la nutrition languissante, peut aider à la résorption des éléments graisseux en excès.

L'obèse habitera un lieu sec et élevé. Il fera sans cesse de l'exercice. Régulièrement, une promenade à pied, d'une longueur progressive, le matin *à jeun*. Il y ajoutera la pratique des haltères, celle de la rame, la natation, les travaux manuels pénibles du labourage, l'usage de l'escrime et de la gymnastique. D'après le Dr de Saint-Germain, l'équitation est un exercice passif assez facile aux obèses, et qui entraîne, par la fatigue et la sueur, un réel amaigrissement [1].

Les obèses ont (nous l'avons dit) une grande tendance au sommeil, et le repos offre pour

[1] Oertel (de Munich) recommande surtout les ascensions de montagne et l'action de la chaleur sèche sous forme de bains d'air et de soleil. Il met ainsi, dit-il, obstacle à tout dépôt graisseux organique.

eux d'invincibles attraits. Il était bien digne d'être obèse, notre vieux Mathurin Régnier, qui écrivit ces deux vers suant singulièrement la paresse :

> Ah! que c'est chose doulce et fort bien ordonnée,
> Dormir dedans un lict la grasse matinée!

C'est par une alimentation appropriée et surtout par un sommeil prolongé, que les Turcs conduisent leurs femmes à cet excessif embonpoint, qui constitue pour eux le comble de la beauté féminine. L'obèse fuira donc le lit, comme un de ses plus cruels ennemis. Son sommeil ne dépassera pas six ou sept heures et sera expressément interdit après les repas,

Mais, arrivons au régime diététique de la polysarcie, qui constitue le côté vraiment pratique de l'hygiène de l'homme gras. Il faut restreindre par le régime la quantité d'aliments, mais non point seulement, comme le veut Michel Lévy, « jusqu'à la limite au-des-

sous de laquelle on ne se sent plus restauré. » Il faut franchir cette limite. L'obèse doit quitter la table avec la faim; peu à peu, cette sensation diminuera, à mesure que l'estomac perdra ses habitudes tyranniques de plénitude ; l'économie s'habitue vite à l'absence d'une alimentation succulente prise en excès et disproportionnée avec les dépenses organiques. Il suffit, pour cela, de résister à la faim et à la soif. On commencera par supprimer, sans rémission, le premier repas du matin, que l'on remplacera avantageusement par l'exercice. *Semel comedere angelorum est; bis eadem die, hominum; frequentiùs, brutorum*, dit un aphorisme ancien souvent cité.

L'obèse boira le moins possible ; il supprimera toute libation faite entre les repas. Il évitera, en mangeant, les aliments trop salés, qui provoquent la soif et amènent, par osmose, une diffusion aqueuse dans les tissus, favorisant puissamment la formation de la graisse. Il restreindra considérablement l'alcool, la bière (et surtout le *stout*), le porto, le cidre, le champagne et les eaux gazeuses. Il évitera le

lait, qui n'est qu'une émulsion (puisque les globules de lait ne sont autre chose que des globules graisseux entourés d'une mince enveloppe albuminoïde). Il boira, aux repas, un vin acide, jeune, léger; le vin blanc convient mieux, parce qu'il est moins nutritif, et surtout parce que son pouvoir diurétique entraîne, par le *grand égout collecteur de l'économie*, les matériaux de désassimilation ; l'urine est la lessive du sang ; la diurèse favorise donc l'élimination de la graisse, jusqu'à un certain point. Mais, nous le répétons, il faut boire le moins possible ; le régime émaciant est surtout un régime *xérophagique*. Dans certains cas, enfin les bons vins de Bordeaux, riches en tartrate de fer, peuvent avoir une action tonique utile au traitement.

L'obèse s'abstiendra de corps gras, beurres, graisses, huiles, gras de viande, noix, olives, etc. Les huiles végétales, moins absorbables que les graisses animales, lui sont évidemment moins nuisibles. Il s'abstiendra de féculents, pâtes, vermicelle, tapioca, pommes de terre, riz, haricots, sagou, salep, arrow-root. Le

macaroni, qui est du gluten presque pur, peut être toléré. Parmi les farineux en général, c'est le maïs qui est le plus nuisible à l'obèse ; son pouvoir *adipogène* est considérable. L'obèse évitera le sucre, les bonbons et surtout le chocolat (riche non seulement en sucre, mais en corps gras), les fruits sucrés, tels que les abricots, poires, betteraves, cerises douces. On peut lui permettre le melon, parce que ce fruit est généralement laxatif.

Le pain sera fait avec de la farine de second choix, mêlée même avec du son. L'obèse fuira autant que possible les mets succulents, les ragoûts, le foie, la cervelle, les rognons des animaux, et parmi les volailles il évitera le canard et l'oie, pour manger plutôt le poulet et le dindon. Comme viandes, il recherchera surtout la chair du bœuf et du mouton grillée ou rôtie. Comme poissons, il aura la sole, la barbue, le bar, le turbot ; il fuira la laitance et les œufs de poisson, le saumon, la raie, et par-dessus tout, l'anguille, poisson graisseux. Le repas du soir, très frugal, pourra consister en aliments légers et légumes frais herbacés :

l'asperge, dont Hippocrate vante les vertus astringentes, l'oseille, les tomates, les fruits acides, tels que les oranges, fraises, framboises, groseilles, cerises aigres, pommes. Nous permettons l'usage du bouillon dégraissé, du café sans sucre et surtout du thé, qui est tonique et désassimilateur. En Angleterre, cette infusion joue un grand rôle dans le régime de *l'entraînement :* elle constitue pour les jockeys l'unique boisson qu'on leur distribue sans trop de parcimonie. Germain Sée fait du thé chaud peu sucré, pris aux repas, la base du régime anti-obésique : et il est certain que cette méthode, bien supportée, fond et dégraisse assez rapidement les tissus.

Ogni medaglia ha il suo riverso. Le proverbe italien s'applique fréquemment aux questions biologiques, et c'est souvent dans le même cercle que tourne l'hygiéniste, surtout s'il recherche, comme nous, la vulgarisation. Nous nous dispenserons donc de répéter, à propos

de la maigreur, tout ce que nous venons de dire à propos de l'obésité. Dans ces questions d'hygiène à double face, il suffit souvent de retourner une phrase, pour percevoir, par transparence, la portée complète de l'idée qu'elle renferme.

La plupart des maladies aiguës et chroniques provoquent plus ou moins l'amaigrissement ; cet amaigrissement ne consiste pas, le plus souvent, dans la simple disparition de la graisse, mais dans la diminution, parfois poussée jusqu'au marasme, dans le volume général du corps. C'est ainsi que la phtisie et certaines formes de cancers squelettisent littéralement les malades. Ce n'est point de cette maigreur accidentelle, atrophique, souvent incurable, rivée en tout cas intimement à une maladie primitive, que nous voulons traiter ici ; c'est de la maigreur constitutionnelle ou acquise, jusqu'à un certain point compatible avec une excellente santé, et dont les causes, comme la prophylaxie et la curation, dépendent surtout des modificateurs hygiéniques.

Sous l'influence d'une des raisons que nous

allons développer, de l'insuffisance alimentaire, par exemple, on voit la graisse, substance très oxydable, disparaître assez rapidement, et la première, de l'organisme affaibli. Les côtes deviennent saillantes, les joues caves, le ventre plat; les articulations semblent plus grosses, par suite de la disparition de la graisse qui matelassait leurs saillies; les yeux s'enfoncent dans les orbites, par suite de la résorption de la graisse rétro-orbitaire.

Brillat-Savarin définit la maigreur « l'état d'un individu dont la chair laisse apercevoir les formes et les angles de la charpente osseuse ». Cette définition, quoique peu scientifique, dit assez bien ce quelle veut dire. Elle dit combien est disgracieuse la forme humaine amincie et décharnée; elle dit que « toute femme maigre désire engraisser, » quoique la santé soit très compatible avec la maigreur; quoique la maigreur, même extrême, soit infiniment plus agréable pour la femme que l'obésité, même peu marquée. La maigreur constitutionnelle, en effet, donne souvent la vigueur et l'agilité au physique, le courage et

la volonté au moral; mais elle coïncide généralement avec le tempérament nerveux, poison de tant d'existences; de plus, elle appelle de bonne heure, sur la face, les rides, et sur tout l'individu, le cortège des apparences d'une précoce sénilité.

Souvent héréditaire et congénitale comme la polysarcie, la maigreur peut reconnaître pour causes l'inanition, un mauvais estomac, une alimentation insuffisante ou vicieuse. L'usage des acides et notamment du vinaigre, auquel trop de jeunes femmes ont encore recours, prenant à la lettre le précepte de l'*Ars amatoria* d'Ovide:

> Palleat omnis amans, color hic est aptus amanti,

est un puissant agent d'émaciation, surtout parce que les acides enrayent les transformations et empêchent l'assimilation des aliments amylacés, tout en détériorant, à la fois, le tube digestif. L'abus de l'alcool, de l'eau

de mélisse, de la liqueur d'absinthe, agit également dans le même sens, et annihile rapidement l'appétit. Les ténias et autres parasites entozoaires font maigrir les sujets qui en sont porteurs, surtout parce que ces vers se développent à leurs dépens. Les grandes chaleurs de l'été et les climats chauds, par les pertes incessantes qu'ils nous infligent, dessèchent sigulièrement certains organismes. On voit des personnes dont le poids offre en hiver et en été des variations notables. Dans nos climats, pourtant, les individus sont toujours moins gras au sortir de l'hiver, parce qu'ils viennent de brûler leur graisse pour conserver normale leur température organique. C'est ce qui explique également pourquoi les Esquimaux absorbent tant d'huile.

L'âge, en diminuant la proportion d'eau que renferment nos organes, est une sérieuse cause d'émaciation; en vieillissant, tous les êtres organisés perdent physiologiquement leur eau de constitution. Le corps humain contient deux tiers d'eau; plus on est jeune, plus on en renferme, et les parties du corps les plus

importantes sont aussi les plus aqueuses. Quant à la graisse, elle est formée d'eau pour 5/6 de son poids.

Les troubles de nutrition qui s'opèrent au moment de la croissance, les excès de travail physique, les professions pénibles, l'allaitement prolongé, l'abus des plaisirs de l'amour, en un mot, toutes les causes qui affaiblissent l'organisme et diminuent le taux vital, sont autant de causes actives de maigreur. Les causes morales, surtout lorsqu'elles troublent profondément les fonctions élevées du système nerveux, ont, à cet égard, une action sur laquelle il faut insister : la dépression mentale est, pour ainsi dire, exclusive de l'engraissement. C'est dans ce sens que Th. Gautier a pu dire que « le rêve est peu substantiel et peu propre au développement des régions abdominales ». Les chagrins, les douleurs, les passions contrariées et violentes, la vie agitée, l'excès du travail cérébral, la jalousie, le jeu..., voilà des émaciants de premier ordre, dont tous les esprits un peu observateurs peuvent tous les jours apprécier la valeur active, hors

de toute discussion. Ils produisent d'abord un malaise, un état de faiblesse irritable et d'énervement, entrecoupé de fièvres et de sueurs; puis l'appétit, déjà compromis, se perd complètement. La maigreur ne tarde pas à apparaître, alors, surtout si aux actions débilitantes morales s'ajoute (chose fréquente) la privation du sommeil : « La veille dessèche, disait le Père de la médecine, et le sommeil humecte. »

La première indication du traitement de la maigreur, c'est de supprimer ses causes, si l'on en trouve de palpables, ce qui a presque toujours lieu quand on cherche bien. Le séjour à la campagne, où l'esprit trouve le repos et le corps la vigueur, devra être conseillé. On évitera l'atmosphère du littoral méditerranéen qui, d'après Cazenave de la Roche, pousse à la maigreur. On supprimera toute cause d'affaiblissement; on instituera une bonne hygiène, on évitera toute cause de refroidissement et de sudation exagérée. Le sommeil sera de huit heures au moins; tous les quatre jours, on prendra un bain chaud pro-

longé, pour relâcher les mailles du tissu cellulaire.

Ici encore, *in alimentis medicamenta sunt.* L'alimentation générale sera copieuse et nourrissante. On ingurgitera, après les avoir mâchés avec soin, des aliments réparateurs.

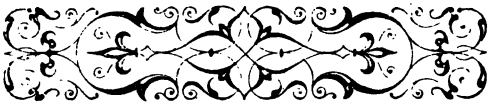
L'hiver seul permet la tolérance de la *diète grasse*, régime analeptique qui devra être aidé de condiments appropriés : huile de foie de morue, 3 ou 4 cuillerées par jour, saupoudrées de sel gris pulvérisé : tartines de beurre frais chloro-bromo-ioduré de Trousseau (un aliment médicamenteux excellent), renfermant, pour 125 grammes de beurre frais, 3 grammes de chlorure de sodium, 20 centigrammes de bromure potassique et 5 centigrammes d'iodure. L'huile de foie de morue est le nutriment stéatogène par excellence : elle renferme, sous un petit volume, les plus riches éléments d'engraissement. On recommandera au sujet maigre une alimentation généralement inverse de celle qui fait la base du traitement antipolysarcique : lait naturel, crème de lait dans du café, du kirsch ou du chocolat; farine

lactée, racahout, pain bien cuit et bien levé, fait avec de la farine de premier choix. Parmi les potages, nous recommanderons les pâtes alimentaires, et surtout les gaudes, farine de maïs au lait, avec laquelle les Orientaux engraissent leurs femmes et les Strasbourgeois leurs oies. Les œufs, le lait de poule, les animaux entiers (huîtres, moules, escargots, écrevisses), les cervelles des jeunes animaux, les poissons défendus à l'obèse, le sucre, les confitures, le miel (qui n'est qu'une solution concentrée de sucre, mêlée de gomme et de cire), sont très favorables à la production de la graisse. L'ampélothérapie ou cure de raisins est un moyen que l'on peut également employer, avec de grandes chances de succès.

Mais, il faut surtout compter sur la diététique suivante : autant que le permettra la tolérance de l'estomac, ingurgiter des corps gras, du beurre, des huiles, des viandes noires grasses, des pâtés de foie de volailles, du porc sous toutes ses formes. Aux repas, boire un bon vin tonique, coupé avec une eau naturelle arsenicale, ou mieux alcaline arsenicale.

Deux ou trois fois par jour, on boira, en outre dans l'intervalle des repas, un verre d'extrait de malt, de stout ou d'une bière forte bien préparée [1].

[1] Voir pour plus de détails : *Obésité et maigreur*, publication de la Société française d'hygiène, par le Dr E. Monin (2e édition, 1883).



III

HYGIÈNE DE LA PEAU [1]

La peau, cette enveloppe protectrice de l'homme, constitue un tissu éminemment vasculaire, qui maintient en équilibre la température extérieure du corps. De plus, c'est un organe de sécrétion, d'excrétion, d'absorption et de respiration. Aussi, depuis Sanctorius, tous les physiologistes se sont accordés à reconnaître la peau comme l'un de nos plus importants organes, et à river intimement (pour ainsi dire) les conditions de la santé,

[1] Voir *La Propreté de l'individu et de la maison*, par le Dr E. Monin. 4e édition (traductions en plusieurs langues).

comme celles de la beauté, au parfait fonctionnement du tégument externe.

Par les sécrétions sudorale et sébacée, et par la respiration constante (ou transpiration dite *insensible*) dont ses innombrables pores sont le siège, la peau dégage plus de substances que les reins, que les poumons eux-mêmes. C'est pourquoi les animaux dont on supprime les fonctions cutanées (les chevaux que l'on enduit de goudron, par exemple) meurent peut-être plus lentement, mais tout aussi sûrement, que si l'on venait à entraver chez eux l'acte respiratoire. La mort, dans la variole confluente, est souvent due à la suppression, par l'éruption, des fonctions cutanées...

Ces quelques exemples sont de nature à montrer pourquoi la propreté est instinctive, non seulement à l'homme, mais à tous les êtres vivants. Si l'on voit les animaux eux-mêmes passer la moitié de leur vie à nettoyer, par tous les moyens, leur peau de ses souillures ; si, pour la santé de nos chevaux, nous usons quantité d'eau et quantité d'étrilles ; si la civilisation, exagérant la propreté indivi-

duelle, l'a transformée en coquetterie; — c'est que l'homme a, de tout temps, reconnu que la propreté est vraiment la pierre angulaire de la santé, et que la malpropreté est une des grandes pourvoyeuses de la Mort. « L'homme et les moisissures ne vont guère ensemble, a écrit Fonssagrives : celui-là dépérit où celles-ci prospèrent. »

Raspail émet cet aphorisme : « Le malpropre est la proie incessante d'un malaise continu. » Inversement, la propreté préserve des indispositions et des maladies. La Rochefoucauld disait : « Elle est au corps, ce que l'amabilité est à l'âme, » et Bacon : « ce que la décence est aux mœurs. » Ce n'est point assez dire. Elle est vraiment la « santé visible » ou tout au moins sa « colonne fondamentale ». (Hufeland.) Comme le disent les Anglais, « *cleanliness is next to godliness*, » elle est sœur de la piété.

Plus nécessaire aux jeunes sujets que l'air et l'aliment, le bon fonctionnement de la peau

fait des organismes sains et robustes : la propreté, véritable élixir de longévité en vain cherché par tant d'alchimistes, devient, conséquemment, l'indispensable élément de l'hygiène du vieillard. C'est pour lui surtout qu'ont été faits, l'aphorisme si original du professeur Bouchardat : « La peau est le vicaire du rein, » et la comparaison si ingénieuse de Currie : « La peau est la soupape de sûreté de la machine animale. »

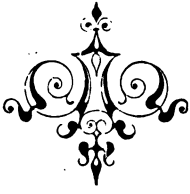
L'eau était pour les anciens un élément d'une valeur inappréciable, et que toutes les religions un peu sérieuses ont cru devoir poétiser par les pratiques anciennes du baptême et des ablutions saintes. Chez les Grecs, le bain était une des obligations les plus sacrées de l'hospitalité; chez les Romains, cette pratique atteignit les plus luxueux raffinements. Les Ayurvédas nous montrent quelle importance religieuse avaient les ablutions chez les anciens Hindous. Moïse chez les Hébreux, Mahomet chez les Arabes, multiplièrent à l'infini ces ablutions, toujours sous le prétexte emblématique d'une purification morale; mais,

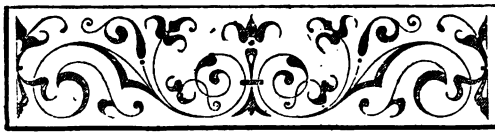
en réalité, parce que ces grands hommes sentaient profondément l'influence salutaire de ces pratiques d'hygiène, surtout dans les pays chauds; où « l'eau est à la peau ce que l'air est aux poumons ».

L'usage de l'eau est seul capable de tonifier le tégument externe, de favoriser ses facultés d'absorption, d'entraîner les produits épidermiques usés, et de conserver ainsi l'intégrité du toucher, en aidant la nutrition, « ce tourbillon incessant » dont parle Cuvier, et qui est véritablement la caractéristique de la vie.

La propreté doit se traduire sur la totalité du corps, qui constitue, dans son ensemble harmonique, un seul et grand organe. Nous vieillissons surtout par la peau. Conséquemment, les lotions générales et les bains doivent jouer, dans l'hygiène privée, un rôle prépondérant, et cela, indépendamment de toute considération d'âge, de sexe, de condition. De plus, certains organes demanderont des soins de propreté spéciaux; l'âge du berceau impliquera une hygiène cutanée un peu diffé-

rente, dans la pratique, de celle des autres âges, etc., etc. (Voir, pour plus de détails, la *Propreté de l'individu et de la maison*, par le Dr E. Monin.)





IV

HYGIÈNE INTIME DU CORPS.
LOTIONS ET BAINS.
BEAUTÉ ET FERMETÉ DES CHAIRS.

DEUX fois, par jour, l'homme doit lotionner son visage, ses mains et ses pieds, ainsi que sa région ano-génitale. Ces lotions se feront le matin au lever et le soir au coucher. Théoriquement, l'eau chaude est meilleure pour la propreté, parce qu'elle dissout mieux les corps gras et les impuretés du tégument externe, et nettoie, en un mot, mieux que l'eau froide. Mais le lavage à l'eau froide est indispensable, pour endurcir contre les variations atmosphériques les parties inférieures

de la surface cutanée qui sont habituellement exposées à l'air. L'aspersion ou l'affusion, dans ce cas, en donnant à l'eau un mouvement qui lui permet d'entraîner les impuretés de la peau, doit être conseillée; avec l'habitude, on peut utiliser ainsi une quantité d'eau même limitée, dans une opération rapide et économique.

Pour les ablutions, le *savon* devient un auxiliaire des plus utiles. Instrument par excellence de la propreté, il déterge la peau en l'assouplissant, et en émulsionnant les particules graisseuses qui la souillent. Le savon dit *de Marseille* est préférable au savon noir, qui mousse difficilement. Il faut, du reste, avoir soin d'éviter, pour la peau fine du visage, les savons mous ou noirs, qui sont à base de potasse et dans lesquel l'alcali, toujours en excès, joue un rôle irritant, qui peut causer au tégument externe des inflammations et des gerçures, parfois même des éruptions durables.

Toutes les semaines, ou au moins tous les quinze jours, l'hygiène commande un bain général de nettoyage ou de propreté, bain

tiède entre 28 et 32° centigrades. Le bain, préconisé par tous les législateurs, est indispensable à la santé : « J'abandonnerais l'exercice de la médecine, a écrit justement Percy, si l'on m'interdisait l'usage du bain. »

L'action du bain réside dans le nettoyage de la peau, dont l'épiderme, imbibé et ramolli, se détache, entraînant dans sa chute les souillures dont il est revêtu. Il existe des bains simples, des bains composés, de mer, sulfureux, ammoniacaux : mentionnons le bain *alcalin*, très utile pour décrasser certains épidermes gras ; les bains de *son*, d'*amidon*, de *gélatine*, qui assouplissent, en le détergeant, le tégument externe. Le bain froid ne contribue qu'imparfaitement à la propreté cutanée, à moins qu'il ne soit pris fréquemment, ou aidé de frictions savonneuses.

Le *bain tiède savonneux* est excellent pour la conservation de la beauté épidermique. On peut y ajouter du son, de l'amidon ou de la gélatine (500 à 1000 gr.) s'il y a indication d'augmenter l'onctuosité du tégument externe. Le *bain de gélatine*, ou de colle de poisson

s'applique surtout aux peaux rugueuses, aux peaux *qui vieillissent*, à celles qui sont le siège de démangeaisons ou de chaleur.

Les bains alcalins (300 gr. de carbonate de soude) et sulfureux (100 gr. de sulfure de potassium) dissipent les efflorescences cutanées, boutons, desquamations superficielles, etc. Leur application est d'ailleurs, étroitement subordonnée aux indications du médecin.

Les frictions et massages doivent toujours suivre la balnéation tiède : d'abord, ces pratiques facilitent la réaction générale ; ensuite, elles excitent le bon fonctionnement de la peau et la nutrition normale du tissu cellulaire [1].

Les bains de plantes aromatiques, d'eau de Cologne, de teinture de benjoin, d'essences de thym ou de wintergreen, de borate de soude (100 gr.), etc., sont excellents pour combattre hygiéniquement les sécrétions exagérées et odorantes de la peau. Les bains de

[1] Voir : Dr E. Monin : *La Santé par l'exercice et les agents physiques :* chapitre du *Massage.*

glycérine (500 gr.) tonifient et adoucissent la peau.

Les bains chauds, les bains russes et les bains de vapeur sont généralement plutôt défavorables à la beauté féminine. L'hydrothérapie également, parce qu'elle perturbe l'innervation vaso-motrice du tégument externe. Les bains de mer, surtout lorsqu'on en fait abus, agissent de la même manière que l'hydrothérapie, dont ils ne sont, d'ailleurs, qu'une variété.

Nous ne parlerons que pour mémoire des *bains d'huile*, assez peu usités depuis la Laïs Corinthienne ; des *bains de lait*, vantés jadis par l'impératrice Poppée ; des *bains de fraises et framboises* de madame Tallien ; des *bains de champagne*, de notre contemporaine Blanche d'Antigny, etc., etc. Ces prétendus talismans de beauté, tour à tour mis en un honneur passager, n'ont pas l'importance scientifique qui mérite la peine de les discuter : ce ne sont que ruineuses fantaisies de courtisanes aux abois.

Pour avoir de belles mains, il faut éviter de les mouiller trop fréquemment, de les faire séjourner dans l'eau, et craindre les transitions brusques de température. Pour cela le port habituel de gants de peau souples et doux est absolument indiqué. L'usage du glycérolé d'amidon rend les mains douces et blanches, et ne présente pas d'inconvénient.

Les *mains* seront lavées, toutes les fois qu'il sera nécessaire (mais plutôt lorsqu'on rentre que lorsqu'on sort). On emploiera, pour ces lavages, de l'eau et du savon de bonne qualité, qui ne sera ni rance ni alcalin. Fréquemment, on nettoyera les ongles des mains avec un cure-ongles en os (et non en acier, parce l'acier fait des raies où s'accumulent les matières grasses et les poussières) ; après avoir fait usage du cure-ongles, on achèvera le nettoyage avec une brosse et du savon. (Voir au *Formulaire*, l'hygiène pratique des mains et des ongles.)

Pour entretenir la *fermeté* des chairs, les

dames doivent éviter avec soin les vêtements trop chauds, fourrures, lits de plume, bains chauds trop souvent répétés. Il faut surtout répudier l'abus des bains de vapeur et des étuves sèches, qui semble assez s'introduire dans nos mœurs : n'oublions pas que c'est à ces pratiques surtout que les médecins de Constantinople attribuent (*et avec raison*, dit Michel Lévy) la précoce décadence des femmes turques. Les meilleures lotions pour la peau sont celles qui sont faites, matin et soir, avec de l'eau bouillie et refroidie. Pour la toilette intime, il faut employer les lotions humides avec l'infusion de thé vert; ou bien encore, avec la décoction légère de pétales de roses rouges et de racines de ratanhia concassées (15 gr. de chaque, à faire bouillir dans un litre d'eau). Cette dernière formule possède une action tonique, vivifiante et astringente à la fois pour les muqueuses. Elle vaut mieux que toutes les « eaux Jeanne-d'Arc » préconisées par les artifices variés de la réclame.

Pour avoir de *beaux seins*, il faut : prendre, à l'intérieur, des pilules de tannin et d'extrait

de galéga (10 centigrammes de chaque, pour une pilule : 4 à 6 pilules par jour) ; et pratiquer, matin et soir, à l'aide d'un petit appareil électrique, la galvanisation modérée des mamelons. Telle est la méthode générale de traitement la plus efficace.

V

L'HERPÉTISME

L'HERPÉTISME est un état constitutionnel, vaguement connu, incomplètement décrit jusqu'à ce jour, et sur lequel le besoin d'un travail d'ensemble, nettement coordonné, se faisait vivement sentir. La tâche a été magistralement remplie par le docteur Lancereaux, en ces derniers temps, et ce sont ses idées que nous désirons vulgariser ici pour nos lectrices, qui en tireront un profit absolument pratique et certain. Car aujourd'hui, non seulement le médecin veut savoir ce qu'il fait : mais le malade demande aussi à savoir ce qu'on lui fait faire. Quittons donc, un ins-

tant, le domaine de l'hygiène pour empiéter un peu sur celui de la médecine.

De tout temps, les médecins ont enregistré l'influence du système nerveux sur les maladies de la peau. Alibert et Cazenave ont parlé, maintes fois, des poussées eczémateuses provoquées par la colère ou la joie; des névroses et des névralgies coïncidant avec les affections cutanées. De nos jours, on a décrit la symétrie de ces affections et les lésions microscopiques des nerfs de la peau malade ; les rapports intimes de la lèpre, de l'ichthyose, du zona, etc., avec les troubles d'innervation. C'est en envisageant les affections cutanées comme les produits fréquents d'altérations nerveuses, que l'on a obtenu, à l'aide des courants électriques continus, certains résultats curatifs, notamment dans le *vitiligo*, affection caractérisée par la décoloration partielle de la peau et des poils...

Mais autre chose est d'être frappé par certains rapports évidents, par certaines coïncidences éclatantes, autre chose de bien saisir les liaisons de ses rapports et de les rassem-

bler sous l'égide d'une théorie scientifique. C'est à notre maître, M. Lancereaux, que reviendra l'honneur d'avoir décrit deux phases dans l'évolution de l'herpétisme : l'une *dynamique*, caractérisée par des troubles variés dans la santé, et l'autre *matérielle*, caractérisée par des lésions plus ou moins profondes dans les organes.

L'herpétique est un individu sec, mince, nerveux, actif, intelligent et plein de volonté. Dans l'enfance, il a souvent effrayé ses parents par les accès nocturnes d'une toux aboyante, connue sous le nom de *faux croup* (la terreur insurmontable des mères et le triomphe facile du médecin). Dans l'adolescence, il a eu des saignements de nez, des insomnies, des angines granuleuses, des pertes séminales. Souvent, il a présenté des troubles d'estomac, des varices, des hémorroïdes, et passé pour un *anémique :* banale appellation qui souvent ne sert qu'à déguiser l'embarras ou l'ignorance du médecin ! Dans la suite, l'herpétique a des

éruptions d'urticaire, d'eczéma ; il a des pellicules dans la tête, et devient chauve, en général, de très bonne heure, la calvitie occupant toujours d'abord, chez lui, le sommet de la tête. Les troubles dynamiques se continuent par la migraine, l'asthme. Puis viennent les lésions articulaires, le rhumatisme noueux, la gravelle; les artères durcissent, et le malade succombe, dans un âge souvent avancé, l'hypertrophie du cœur ou au ramollissement cérébral.

L'herpétique a des démangeaisons fréquentes, et parfois insupportables, — surtout aux changements de saison; sous la moindre influence, il contracte des névralgies de la face, des douleurs intercostales, lumbo-abdominales ou de sciatique. Il souffre des viscères, de l'estomac, de l'intestin, de la vessie (la femme souffre de la matrice). Il est sujet à des accès d'éternuement spasmodique; à des palpitations du cœur et des artères; à des congestions et hémorragies, surtout par le nez et les poumons; à des sueurs profuses, et à la diarrhée fréquente.

On conçoit qu'avec tous ces troubles, l'herpétique soit irritable et de mauvaise humeur. C'est dans cette diathèse que se recrutent, en effet, les hypocondriaques, ces malades toujours préoccupés de leur santé, incapables de voir les choses autrement qu'en noir, et toujours à l'affût de maladies imaginaires pour se les appliquer à eux-mêmes; ces sujets qui ont, comme le dit Maine de Biran, le triste privilège d'entendre grincer, à toute heure, les ressorts de leur machine!

Mais les lésions matérielles de l'herpétisme consistent surtout dans les diverses maladies de la peau; l'érythème, l'urticaire, le purpura, le lichen, le pityriasis, le psoriasis (ce type tenace et rebelle des affections sèches et écailleuses de notre écorce cutanée); l'eczéma (cette pierre angulaire de la dermatologie, cette reine des dermatoses humides et secrétantes); l'herpès (qui a donné son nom à l'herpétisme); le pemphigus, l'acné (qui

couperose tant de jolis visages); l'ichthyose (qui fournit à la foire du Trône ses *hommes-poissons*) ; les lésions des ongles, ulcérés, épaissis ou incurvés, — les altérations des poils, qui se dessèchent, blanchissent et tombent, etc., etc... Les muqueuses sont également atteintes ; celles du nez, de la langue, de l'œil, de la gorge, des bronches, de l'estomac, fournissent chacune leur contingent d'intéressantes lésions...

Le traitement de l'herpétisme consistera, d'abord, dans la prévention du mal. Or, comme le mal est souvent héréditaire, on aura soin de soumettre de bonne heure l'enfant soupçonné d'herpétisme à l'hygiène alimentaire que nous allons décrire ; il sera élevé au grand air et sévèrement astreint aux pratiques quotidiennes de la gymnastique et de l'hydrothérapie. Le régime et l'hygiène des herpétiques seront principalement nécessaires aux changements d'âges de l'année et

surtout dans l'entre-deux des saisons (comme disait Sydenham), c'est-à-dire au printemps et à l'automne. Au moment de la puberté, et chez la femme à l'*âge critique*, époque où se perd ce qu'on a appelé la *boussole de la santé féminine*, il faudra également redoubler de vigilance hygiénique.

Les herpétiques se trouveront bien des climats de montagnes. Ils éviteront avec soin les stimulants, et vivront dans la sobriété. C'est, d'ailleurs, pour eux, une recommandation souvent oiseuse. Ils sont sobres d'instinct, parce qu'ils ont l'estomac délicat et impressionnable, et aussi parce que le moindre écart de régime reflète traîtreusement sur leur peau ses apparents effets. Les acides, l'alcool, les fruits, les soupes, le café, et surtout le bouillon gras, nuisent ordinairement à l'herpétique ; celui-ci s'abstiendra de salaisons, de viande fumée, de homard, huîtres, moules, crustacés, coquillages et poissons de mer : il fuira les assaisonnements de haut goût.

Il évitera le sarrasin, la tarte aux fruits, le

pâté, les saucisses, le fromage fermenté, les sauces savantes, les salades, les épices : tous ces aliments, ainsi que les noix, sont capables d'engendrer les boutons d'acné sur la face et dans le dos des herpétiques. (A propos d'acné, les herpétiques feront bien de suivre le conseil de Duncan-Bulkley, et d'éviter d'irriter leur peau par la flanelle.) Les herpétiques ont besoin de manger peu ; leurs viandes seront bien cuites, et le régime végétal prédominera sur leurs tables. Comme boisson, l'eau pure leur est mauvaise, parce qu'elle peut les prédisposer au *purpura*. L'herpétique boira du lait, de la petite bière ou du vin très léger. Un repos au lit assez prolongé succédera à l'exercice et à l'activité dans le grand air et le soleil ; les bains tièdes, le massage, les eaux minérales sulfureuses, en bains et en boissons, compléteront l'hygiène de l'herpétique.

En fait de médicaments, le médecin prescrira le bromure de potassium, pour modifier la susceptibilité nerveuse ; l'iodure de potassium et les préparations arsénicales, pour

guérir les lésions ; le sulfate de quinine, pour chasser les palpitations ; l'ergotine, pour éloigner les congestions et arrêter les hémorragies ; la strychnine, pour vaincre les atonies, etc., etc. L'opium, le chloral, les préparations d'iode et les salicylates rendent également, dans bien des cas, de signalés services. Enfin, l'on traitera, par les moyens externes appropriés, les diverses lésions accessibles du tégument externe ou des autres organes touchés par le génie herpétique.

Et surtout, n'omettons jamais la médication causale ! Combien d'eczémas rebelles l'auteur de ces lignes n'a-t-il pas guéris par l'usage régulier du bicarbonate de soude à haute dose, *intùs et extra !* Combien de couperoses, datant de plusieurs années, ont cédé à un traitement de quelques semaines par l'ergot, la digitale et le fer !

VI

DE LA PHYSIONOMIE HUMAINE

L'HOMME sain, a-t-on dit, est tout entier dans sa face. Ce n'est pas sans raison que *face* vient de *fari*, parler. Les nerfs si nombreux et si divers, la richesse des vaisseaux sanguins, et surtout les muscles, si abondants et si compliqués, que la nature a répandus à profusion dans la figure humaine, expliquent pourquoi celle-ci est comme un champ ouvert à toutes nos manifestations morales. C'est vraiment sur le visage que la marée de nos passions, comme disent les poètes, monte et s'abaisse dix fois par jour : c'est sur lui que la rougeur et la pâleur, l'expansion ou le resserrement, la dilatation ou

l'allongement des traits viennent refléter nos sensations organiques. A la longue, les passions qu'exprime habituellement notre physionomie viendront s'installer chez elle d'une façon définitive ; les impressions se fixeront en traits permanents : car la fonction fait l'organe. Ainsi, la joie habituelle épanouira les traits du visage, tandis que la douleur les resserrera, ridera les fronts, assombrira et jaunira la peau. Puis, l'hérédité aidant, nous aurons un certain nombre de figures-types : la figure sympathique et la figure répulsive, la figure molle et douce et la figure sèche et dure. C'est ainsi que le riche n'aura pas la physionomie du pauvre ; l'homme modeste n'aura pas celle du fat, etc... En un mot, chaque individualité aura son mode d'expression faciale, comme sa manière d'être. Bien plus, la physionomie deviendra un moyen distinctif des différentes races humaines, un véritable réactif dans la connaissance de l'homme.

Il ne faudrait pas exagérer ces faits et les élever à la hauteur d'une science : la physiognomonie n'est et ne sera jamais qu'un art

conjectural. Cependant, il est certain que la partie supérieure ou frontale du visage (qui correspond aux circonvolutions du cerveau) exprime l'intelligence ; la partie moyenne, les sensations ; la partie inférieure, les instincts ; — et que le développement de chacune de ces parties coïncide avec la prédominance de ces trois facultés. Chacun sait que plus un visage est mobile, plus il indique une vive sensibilité : or, la mobilité du visage réside surtout dans sa portion médiane. C'est cette portion qui donne à la physionomie des femmes son charme particulier : on peut remarquer que les viragos « à trogne masculine » ont presque toujours, au contraire, les autres parties du visage fort développées, et c'est ce qui les rend laides.

En parlant des yeux, il est presque banal d'écrire qu'ils sont le miroir de l'âme, les plénipotentiaires du cœur. Chacun reconnaît dans son regard l'homme franc et l'homme dissimulé ; chacun sait que les yeux vifs reflètent ordinairement une nature d'une impressionnabilité exquise.

La couleur des cheveux est souvent l'indice éloquent du tempérament de leur propriétaire : le lymphatisme est l'apanage habituel des blonds.

Il n'est pas jusqu'à l'oreille qui ne fournisse à l'observateur les plus sûrs renseignements. Que de fois nous avons pu corroborer les utiles remarques d'un savant confrère, le Dr A. Joux, qui a étudié à fond la physiognomonie des oreilles ! Une oreille blanche, souple, de forme élégante, de grandeur convenable, harmonieusement attachée à la tête, ne saurait, en aucun cas, appartenir à un être vulgaire. Une oreille rouge, rude, épaisse, au lobule massif et sanguin, à la configuration difforme, aux attaches vicieuses, appartient ordinairement à un être ignoble, bestial, répréhensible. Entre ces deux types extrêmes, se placent une foule d'oreilles intermédiaires : les oreilles grandes, charnues, indiquent les instincts grossiers, les appétits inassouvis ; les oreilles minces, petites, mal sculptées et

collées à la peau, indiquent l'absence de jugement, la jalousie, l'égoïsme, la bassesse...

... L'âge est révélé aisément par la physionomie. Chez l'enfant, l'abondance de la graisse enlève, d'ordinaire, au visage son expression : de même font, dans l'extrême vieillesse, les sillons et les rides creusés par le temps. La physionomie de la puberté, ce gai printemps de l'homme, a un aspect tout autre que celle de la grave virilité. C'est à la puberté que se développe le bas du visage ; l'expression faciale, des plus caractéristiques, laisse lire à l'observateur les sensations nouvelles de l'organisme. Ainsi se justifie le mot fameux du grand Cabanis : « Le moral n'est que le physique envisagé à un point de vue particulier. »

Mais c'est surtout dans l'étude de la maladie qu'il importe d'être physionomiste. Un médecin exercé reconnaît l'anémie à la pâleur *cire vieille* du visage ; le cancer, à sa teinte jaune paille ; les affections du cœur, à la rougeur et aux varicosités capillaires des joues ; la fièvre typhoïde, à l'expression caractéristique d'inertie et de stupeur... Dans la paralysie

faciale, les inégalités du visage sont aplanies : une moitié du visage est plate et comme effacée. C'est ce qui faisait dire à Romberg que la paralysie, était pour les vieilles coquettes, le plus puissant cosmétique. C'est aussi ce qui nous explique les succès théâtraux de ce grand comédien anglais paralysé, dont une moitié de la face exprimait l'abattement complet et l'autre la joie exubérante.

Certains visages sont, on peut le dire, la vivante photographie des états morbides. Un homme jeune, aux cheveux longs et soyeux, aux grands yeux langoureux, à reflets bleuâtres, que de longs cils ombragent; aux pommettes rosées et saillantes, aux joues creuses, aux lèvres rétractées laissant voir de belles dents, — est presque toujours un « poitrinaire ». Hippocrate le divin ne s'y trompa guère, lorsqu'il reconnut que l'Amour seul ravageait les traits du roi Perdiccas, condamné comme phtisique par tous ses médecins.

Un enfant à grosse tête, au teint rosé et frais,

à la peau fine, offrant des lèvres épaisses et de mauvaises dents, — voilà un scrofuleux : le visage est beau, mais d'une beauté particulière, dite *beauté scrofuleuse*.

Les maladies abdominales engendrent un état facial particulier, déprimé et sombre, *grippé*, empreint d'une constante tristesse : le teint est livide, la peau froncée, les lignes du visage sont tirées, les yeux cernés et caves... C'est ce qui faisait écrire à Bichat : « Les organes du ventre sont le siège des passions tristes » ; ce grand homme considérait, non sans raison, le plexus solaire, comme une manière de *cerveau abdominal*.

Les convalescents ont un air particulier de franchise et d'innocence, qui souvent les rajeunit et les embellit toujours. Cela tient, dit-on, à ce que les *passions* se sont reposées, et n'ont point encore repris leur empire. . . . .

Chaque état de l'homme a donc, pour ainsi dire, son expression physionomique propre. Le visage humain est un livre sans cesse ouvert, mais où, seuls, ceux qui savent lire peuvent discerner la vérité.

La mobilité du visage est telle, qu'elle peut se prêter, en peu de temps, à toutes les expressions. L'hygiène commande de ne pas abuser de cette merveilleuse flexibilité : rien de *décatit* et ne ride le visage comme l'habitude des grimaces et de la comédie. Au contraire, les sujets à expression calme gardent ordinairement pendant très longtemps les apparences extérieures de la jeunesse. Avant de passer, du reste, aux préceptes pratiques sur l'hygiène du visage, rappelons ce mot de Vauvenargues : « La volupté ride la jeunesse et avance la mort. » Rien, en effet, n'est plus fatal à la jeunesse du visage que l'abus nocturne du plaisir intersexuel. Le sommeil est le roi des cordiaux; mais le meilleur des oreillers n'est point, comme l'insinue Shakespeare, le sein de la femme bien-aimée; c'est cet oreiller immatériel, une âme pacifique, doublée d'une bonne conscience.

VII

L'HYGIÈNE DU VISAGE

Tycho-Brahé était bouleversé par la vue d'une femme vieille et laide. Le divin Platon affirmait qu'un beau visage était le plus intéressant spectacle de l'univers : nul ne saurait démentir cette assertion. Or, qu'est-ce qu'un beau visage ? Nous ne rentrerons point dans les considérations générales que nous avons exposées au cours des précédents chapitres. D'autant plus que les divergences sont extrêmement marquées selon les peuples et selon les individualités : comparez le Jupiter grec et le Bouddha des Indiens ! Et la déraison (dans ces matières de goût) va plus loin en

core, lorsque l'Amour s'en mêle : « Le beau pour le crapaud, c'est sa crapaude. » (Voltaire.)

Si l'hygiène ne peut rien, d'une manière absolue, pour la beauté, presque essentiellement congénitale, de la physionomie, elle peut tout, en revanche, pour perfectionner l'allure et les expressions de cette partie, mobile, sensible et délicate au premier chef, de l'organisme humain. Pour posséder la beauté du visage, il faut nécessairement avoir déjà la beauté de l'esprit et celle du cœur, jointe à une parfaite santé physique. Voyez comme les souffrances organiques contractent les traits de la face, rougissent ou pâlissent le teint ! Voyez comment la haine, comment les pensées mauvaises d'une âme vile enlèvent, peu à peu, au visage sa riante sérénité, sa franchise ouverte, sa sympathique fraîcheur !

Le teint est l'élément, fragile par excellence, de la beauté faciale ; l'hygiéniste doit donc, tout d'abord, dicter les conseils capables de lui conserver sa douceur vermeille, son poli, sa carnation pure. Il faut pour ménager le teint, éviter le froid et la chaleur exagérés,

ainsi que les alternatives de température : du reste, l'air chaud semble surtout nuisible aux blondes et l'air froid aux brunes. Rien ne hâle et ne plombe le teint comme la brise fraîche de mer ou l'action de marcher contre le vent.

Les émotions réitérées ont, chacun le sait, une puissance altérante singulière sur le visage : eh bien! c'est d'abord le teint qui en est la première victime. La mauvaise digestion, la trop bonne chère, l'abus des viandes fortes, des condiments, des épices, des liqueurs et des vins vieux, les écarts de régime, etc., etc., voilà encore, voilà pour le teint d'irréconciliables ennemis ! Les corsets et vêtements trop serrés, par la congestion permanente qu'il entraînent sur le visage, rougissent les joues; les fatigues et les veilles les pâlissent au contraire : le teint s'altère ainsi, à la longue.

« Le corps, dit Hippocrate, n'est que l'effigie de l'homme. »

Pour conserver, pour acquérir au visage un coloris séduisant, il faut une vie sobre et ré-

gulière, un régime peu animalisé, l'usage habituel des eaux minérales naturelles digestives. Il faut éviter les préparations internes de fer et de quinquina, dont on abuse tant aujourd'hui, et préférer les solutions ou eaux alcalines et faiblement arsenicales; entretenir la liberté du ventre, favoriser le cours de la bile par des lavements froids répétés; éviter les excès de sommeil et d'exercice actif en plein air. Une pratique très défavorable au teint est celle qui consiste à se débarbouiller à grande eau, à faire subir au visage des ablutions trop abondantes ou trop fréquentes.

L'usage habituel du savon est également très mauvais. Pour ne pas flétrir le teint, pour ne pas irriter la peau du visage, il faut se laver doucement, soir et matin, à l'aide d'une serviette de toile fine, légèrement mouillée d'eau chaude pendant l'été et d'eau fraîche pendant l'hiver. Les peaux grasses emploieront avec avantage une eau alcaline, naturelle ou artificielle, ou mêleront à leur eau quelques gouttes d'un alcoolat ou d'un vinaigre alcoolique de bonne qualité. Les peaux sèches

pourront employer la glycérine pure, ou un peu de la mousse d'un savon bien neutre et incapable d'offenser la fleur si sensible de l'épiderme.

La peau des joues est mobile et délicate. La chlorose la bouffit; l'abus du baiser rend sa coloration terne. Quant à la peau du front, pour lui conserver son poli et sa teinte blanche, il faut résister le plus possible aux émotions, aux préoccupations, éviter les travaux et les lectures prolongés. Les rides (on l'a de tout temps remarqué) viennent de bonne heure aux personnes nerveuses, sujettes à la migraine; aux individus qui vivent par la pensée et dans la méditation ; aux visages absorbés sans cesse dans l'attention, la réflexion, la tristesse.

Pour éviter les rides, il faut fuir également les passions tristes et les passions gaies. L'excès du rire est nuisible au même titre que celui des larmes; car on prend toujours le pli de son expression. Voyez, par exemple, les rides des libertins et des débauchés !... N'abusons donc pas de la mobilité musculaire du visage; toute grimace laisse après elle un sillon : con-

templez les comédiens et leurs rides précoces! Il faut remuer peu les traits, et renfermer les expressions faciales dans les sages limites de la moyenne ; éviter le soleil, éviter de maigrir. Ce dernier précepte est très important : nous avons fait disparaître complètement les rides, chez une dame de quarante ans, par le traitement curatif de la maigreur. Quant aux substances grasses et aux fards, qui sont censés adoucir ou réparer les outrages du temps, leur action (est-il besoin de le dire ?) est aussi illusoire pour les rides que pour les cicatrices de la variole ou autres. L'électrisation bien maniée peut, dans certains cas très limités, rendre quelques services.

La médecine cosmétique est des plus efficaces, pour combattre le hâle du visage, effacer les taches de rousseur, ce cauchemar des peaux fines. Il en est de même de l'acné frontal ou mentonnier, des taches dites *farineuses*, de la couperose au début, etc. Les petits boutons

rouges de l'acné (*boutons de santé*) sont fréquents dans les deux sexes, à l'époque de la puberté, et chez la femme, à l'âge critique. Ils apparaissent volontiers aux changements de saison et coïncident parfois avec la dyspepsie ; ce sont eux qui empêchent certaines dames de dîner en ville, à cause de la congestion faciale *post prandium* qu'ils entraînent toujours. La médecine possède, dans les préparations astringentes à base d'alun, de borax, de teinture de benjoin, de soufre, etc..., ainsi que dans les eaux sulfureuses naturelles ou sulfo-arsenicales, des formules fort efficaces et d'ailleurs variables selon les cas [1].

Quant aux petites irritations de la face, l'amidon de riz en est le véritable topique. Malheureusement, comme il est peu adhérent et assez cher lorsqu'il est pur, on lui substitue, trop souvent, dans le commerce, l'albâtre, le talc, la craie, le bismuth, le gypse, etc., tous produits qui sont souvent pires que le mal. Sous leur action, l'incarnat flatteur du visage

[1] Voir au *Formulaire*.

disparaît peu à peu, les traits se fanent et les rides apparaissent promptement sur le visage terni et desséché.

L'usage permanent du voile est excellent pour garantir contre les poussières et les impressions météoriques vives. Mais il exalte la sensibilité cutanée de la face et finit par lui enlever, peu à peu, son cachet de vigueur et d'alacrité. Usons donc du voile, belles lectrices, mais n'en abusons pas, si nous ne voulons pas sacrifier à la beauté du teint l'expression, si précieuse, du visage.

Le nez est la partie du visage la plus sujette aux éruptions acnéiques ou eczémateuses, aux rougeurs congestives, aux engelures, etc. Effilé et froid, décoloré, le nez indique la chlorose et la phtisie; rouge, gras et chaud, il est souvent un signe de pléthore et d'arthritisme. Chez certains sujets lymphatiques, chez les femmes constipées et mal réglées, le nez est sujet, d'une façon intermittente, à des gonflements douloureux, fort désagréables, qui apparaissent à la suite du moindre écart de régime (dîners en ville, ingestion de vin pur

ou de café, etc...). Le nez est, en outre, sujet à une éruption spéciale, l'*acné punctata;* ce sont de petits points noirs, qui apparaissent à ses ailes, et qui sont constitués par l'irritation des follicules sébacés. Il faut bien se garder (sous prétexte d'expulser de prétendus *vers*, qui ne sont que la matière sébacée concrétée en rubans) de comprimer avec les doigts ces *tannes :* la compression les irrite, et c'est ainsi que l'on entretient l'affection cutanée. On se bornera à laver les points noirs avec une solution concentrée de bicarbonate de soude dans de l'eau chaude, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement effacés. On les badigeonnera ensuite à l'alcool pur.

Pour éviter les éruptions du visage, il faut suivre le régime général que nous avons indiqué pour l'herpétisme, et redoubler de précautions surtout à la puberté, à l'âge critique, aux changements de saison. Il est très important de veiller sur les fonctions gastriques et menstruelles, et d'entretenir la liberté du ventre : le proverbe populaire a raison lorsqu'il confère au lavement le pouvoir d'assurer un

teint frais. Au moment de l'âge critique, les démangeaisons faciales et les bouffées de chaleur au visage peuvent être heureusement calmées par des lotions avec l'eau distillée de cerfeuil, aiguisée de quelques gouttes d'acide chlorhydrique [1].

L'hygiène proprement dite n'a rien à voir avec les difformités de la tête, pas plus qu'avec les torticolis permanents, les déviations des vertèbres ou des membres, pieds-bots, etc. Ces difformités sont du ressort de l'orthopédie. Les vices de conformation de l'oreille et du nez, les adhérences et chutes des paupières, leurs renversements, hypertrophies, difformités, tumeurs, etc... dépendent de la chirurgie oculaire. Pour éviter l'orgelet, dont la répétition fréquente entraîne la calvitie ciliaire, et à sa suite, les *yeux d'anchois*, il faut suivre le régime doux recommandé aux furonculeux, boire de l'eau de goudron, éviter la lumière vive, les poussières, les courants d'air sec et froid, les veilles, les voyages en chemin

[1] Le Dr Jackson a démontré que l'usage de la morphine est une cause active de couperose. Avis aux morphinomanes!

de fer, la constipation : fuir les aliments âcres et de haut goût et les boissons alcooliques. L'inflammation du bord libre des paupières sera combattue par des lavages avec l'infusion de camomille, suivis d'onctions avec une pommade composée de : vaseline blanche 8 grammes ; précipité blanc et huile de bouleau, 10 centigrammes de chaque. Le même traitement s'applique aux affections furonculeuses, dont l'orgelet n'est que le type palpébral.

A propos des oreilles, nous ne saurions trop insister, dans l'intérêt de la beauté des filles, en faveur de la suppression de cet usage absurde des boutons et des pendants d'oreilles. Que d'eczémas chroniques, que d'abcès déformants n'ont pas d'autre origine ! Et combien de charmants visages sont absolument défigurés par les cicatrisations vicieuses d'un lobule auriculaire divisé !...

Le nez est souvent dévié d'un côté à cause

de l'hahitude de se moucher de la même main. Le remède consiste à prendre l'habitude de s'essuyer le nez tantôt à gauche, tantôt à droite, selon la déviation à combattre. Il faut éviter les mouchoirs de coton, qui sont très irritants, et leur préférer ceux de fil ou de chanvre. Quand la saison est rigoureuse, on doit préserver avec soin du froid le nez, très sujet aux engelures. On évitera d'épiler les narines : cette pratique amène parfois une inflammation érysipélateuse de la muqueuse nasale, et des ulcérations rebelles. Matin et soir, on lavera cette muqueuse à l'eau tiède. Si les narines sont trop étroites ou d'inégale grandeur, on pourra les dilater avec des cylindres d'éponge préparée, que l'on appliquera pendant la nuit.

Souvent, à la naissance ou dans les premiers temps de la vie, apparaissent, sur le visage, le cou ou les mains, des taches d'étendue variable, dont la nuance, plus ou moins foncée, varie également du café au lait à la lie de vin. Ces taches sont dues à la dilatation ou à la rupture de vaisseaux sanguins de la peau :

on les nomme *nævi vasculaires*, *taches de vin*, ou vulgairement *envies*, parce que le public les attribue, facilement et volontiers, à des *envies* que la mère aurait eues durant sa grossesse. Un grand philosophe, le Père Malebranche, était si convaincu de l'influence de l'imagination sur ces taches, qu'il conseillait, sans rire, aux femmes, lorsqu'elles désiraient quelque chose, étant enceintes, *de se gratter par derrière*, « afin que l'enfant en portât la marque seulement sur les parties du corps cachées d'habitude ». Un auteur allemand, dont Richerand ne cite pas le nom, dit avec raison que, si cette erreur populaire des envies était fondée, les enfants seraient tous souillés « par une image que je ne veux nommer, et qui est l'objet de la convoitise du plus grand nombre de femmes enceintes, vers le troisième ou quatrième mois de la grossesse ». On écrirait vingt volumes sur ce chapitre des *nævi*. Disons, pour nous borner au point de vue pratique, qu'ils sont généralement au-dessus des ressources de l'art. Dans l'enfance, ces taches peuvent disparaître par la vaccination, la liga-

ture ou d'autres opérations plus radicales. Mais, plus tard, on ne peut que les pallier, par la compression, les badigeonnages à l'extrait de Saturne, les scarifications suivies d'attouchements avec l'alcoolé de tannin, etc.

Il n'en est pas de même des *éphélides* ou taches de rousseur. Fréquentes chez la femme, ces macules indolentes, grises ou safranées, lenticulaires et peu saillantes, apparaissent sur les joues, le nez, le front, le dos des mains, dans la jeunesse, surtout chez les rousses et les blondes. La plupart du temps, c'est le soleil qui est la cause de cette pigmentation cutanée ; il procède à l'égard des femmes (variété de fleurs) comme avec les végétaux, dont il augmente aussi la chlorophylle ou matière colorante. Le *hâle* de la campagne et de la mer, le *masque* de la grossesse (qui apparaît au 4e ou 5e mois), sont des variétés d'éphélides, qui disparaissent aisément par la suppression de la cause déterminante, et les lotions avec le lait d'amandes amères, l'eau de fraise, le lait vir-

ginal (teinture de benjoin), les solutions acidules ou astringentes.

Quant aux taches de rousseur proprement dites (*lentigo*), on ne peut les guérir qu'en desquamant, par lamelles, la mince pellicule épidermique qui les recouvre. L'eau oxygénée, les préparations à base de sels de plomb ou de mercure, les solutions irritantes, les fards à base de kaolin, selon les formules si efficaces du professeur Hebra (de Vienne), réussissent très bien. Mais il faut que ces moyens irritants soient employés avec précaution, et toujours sous une direction médicale. Le docteur Halkin vient d'indiquer également un moyen très efficace contre les éphélides rebelles : c'est l'acide phénique concentré. Il faut en limiter l'action à la tache elle-même, et éviter de détacher la mince croûtelle qui se forme après la cautérisation. On obtiendrait ainsi des guérisons remarquables. Quant aux taches blanches de la peau, connues en médecine sous le nom de *vitiligo* (parce que, littéralement, « *on dirait du veau* »), elles cèdent, quelquefois, aux lotions tanniques alcoolisées.

Les petits boutons gris d'*acné* frontal, appelés *boutons de sagesse*, et inséparables de l'adolescence, disparaissent très aisément (ainsi que nous l'avons plusieurs fois remarqué) par les lotions avec l'eau hémostatique de Pagliari, préparée selon la formule inscrite au Codex.

Il nous reste à dire quelques mots des *verrues*, ces tubercules ronds, durs et raboteux, qui végètent fréquemment, à la face et aux mains, pénétrant par leurs racines jusque dans le tissu cellulaire sous-cutané. Les verrues sont aussi l'apanage de la jeunesse et des peaux fines et délicates. Lorsqu'elles sont pendantes, pédiculées, on peut en entraîner la chute en les serrant avec un fil de soie. Sinon, on les attaquera, *avec précaution*, par les agents chimiques ; le suc de citron, l'acide acétique, le perchlorure de fer, l'acide salicylique, l'acide nitrique, le nitrate acide de mercure, sont les agents le plus souvent usités. Il existe aussi un remède interne, trouvé par le docteur Lambert

(de Haguenau) en 1853, et recommandé par nombre de praticiens éminents. On prend, tous les jours, une demi-cuillerée à café de magnésie calcinée, et l'on voit, au bout de quelques semaines, la pullulation des verrues s'arrêter, et les petites tumeurs existantes se flétrissent et s'atrophient. Pourquoi ? On ne sait, mais cela est ainsi.

On a conseillé aussi, dans les cas rebelles, la teinture d'iode à l'intérieur (Imossi) et les applications d'onguent gris additionné de 5 p. 100 d'arsenic (Altschul). Les agrégations de verrues, si rebelles aux traitements ordinaires, disparaissent par ce moyen.

Lorsque les verrues sont confluentes, on a d'ailleurs remarqué qu'il suffit d'en attaquer une pour voir bientôt les autres disparaître et s'atrophier.

VIII

POUDRE DE RIZ ET FARDS

De tout temps, le beau sexe a cherché à embellir et à protéger son teint en poudrant son visage. Chez les Romains, cette pratique était poussée si loin, que la plupart des coquettes restaient à la maison, la face revêtue d'épaisses couches de pâte : c'est ce qu'on appelait le *vultus domesticus*, le *masque au mari*. Aujourd'hui que l'art cosmétique s'est affiné, comme tout le reste, la femme se contente le plus souvent de la poudre de riz. La poudre de riz est vraiment reine dans l'arsenal de la coquetterie féminine. Il se consomme aujourd'hui, des quintaux de cette

substance qui n'a d'ailleurs du riz que le nom.

La plupart de ces poudres actuellement usitées ne sont autre chose que de véritables fards, déguisés sous un agréable euphémisme. Leur composition, en effet, comprend la craie, le talc, le bismuth, l'albâtre, l'oxyde de zinc, le carbonate de magnésie... Ce sont donc des poudres minérales, d'ailleurs, généralement inoffensives; car, à l'inverse des fards, elles sont bien rarement mélangées à des substances toxiques (céruse, etc.). On utilise ces poudres pour masquer les rougeurs du teint, les cicatrices, boutons, taches de rousseur, etc..., parce qu'elles adhèrent bien mieux à la peau que les poudres végétales.

De l'amidon de riz, il ne faut point parler, parce qu'il est vraiment trop peu adhérent. Mais l'amidon de blé devrait, suivant une bonne hygiène, constituer toujours la base des poudres du visage : car il jouit de propriétés adoucissantes et absorbantes que ne possède aucune poudre minérale. De plus, il adhère suffisamment, surtout si l'on y mêle un peu de

talc pulvérisé en poudre impalpable, ou encore un peu de poudre de lycopode, dont la valeur hygiénique est connue de toutes les mères.

Une poudre de ce genre, à base surtout végétale, est précieuse pour protéger la peau contre les températures extrêmes, et contre les variations brusques du thermomètre; très utile pour calmer les légères irritations et refouler les efflorescences du tégument externe; indispensable, dans les grandes réunions nocturnes (soirées, bals, théâtres), où le visage, la gorge et les épaules des invités sont plongés dans une atmosphère ardente et viciée, nuisible au plus haut point à cette fleur, si éminemment flétrissable, de l'épiderme.

Il faut rejeter la poudre d'iris, très irritante pour la peau, lorsqu'elle est employée seule, ou mélangée dans de trop larges proportions avec la poudre d'amidon. Les poudres du visage ne doivent point, du reste, être trop vivement parfumées : sinon, elles causent volontiers des maux de tête et des accidents nerveux, que nous avons observés surtout chez les personnes usant de poudres parfumées

avec les essences artificielles de fruits, journellement découvertes par les progrès de la chimie.

Les fards remontent à la plus respectable antiquité. La coquetterie et le désir de plaire ne sont-ils point nés avec Ève ? Dans l'Ancien Testament, les Juives emploient, à toutes les pages, le sulfure d'antimoine ; et la reine Jézabel se montre (on le sait) comme une *maquilleuse* de première classe. Plus tard, nous voyons les Romaines faire de l' « *ars ornatrix* » ou « *fucatrix* » un abus, dont n'approchèrent jamais, même au théâtre (où le fard est pourtant indispensable), nos artistes contemporaines les plus *émaillées*.

Le fard embellit rarement, malgré l'opinion de l'auteur de *Wenceslas :*

> Un visage commun s'embellit par le fard :
> Le beau n'a pas besoin de l'ornement de l'art.

Toutefois, si l'on use avec habileté, prudence et précaution, d'un fard de bonne qualité, on peut incontestablement rehausser la

fraîcheur des traits, et supprimer, avec avantage, de la physionomie les stigmates de la douleur et de la fatigue. En un mot, on doit user du maquillage comme d'un artifice innocent... et intermittent; et non le transformer en un art décoratif pour récrépir les ruines des années et se soustraire au temps, « cet insigne larron ». A moins, toutefois, que profession n'oblige! Cela va sans dire...

Les principaux fards sont *blancs*, *rouges*, *bleus* ou *noirs*. Les fards blancs perdent, chaque jour, un peu de leur importance commerciale, à mesure que les poudres de riz et autres veloutines, *fards déguisés*, gagnent davantage de terrain. Il faut se garer comme de la peste de ces fards blancs, admirablement adhérents, *couvrant* à merveille, et fallacieusement désignés sous les noms de : *blanc d'argent*, *blanc de perle*, etc... Ils contiennent la dangereuse et sournoise *céruse*, et exposent aux plus graves accidents du *saturnisme* ou empoisonnement par le plomb. Les fards contenant de la céruse sont, d'ailleurs, très faciles à déceler par la réaction suivante : une solution d'iodure de

potassium leur donne une belle coloration jaune vif.

Les fards à base de céruse disparaissent, d'ailleurs, il faut bien le dire, de la circulation. Les progrès de l'hygiène publique et les opérations du Laboratoire municipal surtout, les réduiront bientôt, nous l'espérons, à l'état de mauvais rêves.

Avec l'oxyde de zinc ou blanc de Thénard, on peut d'ailleurs faire d'excellents fards blancs, qui ne sont nullement toxiques. Le sous-nitrate ou mieux le sous-chlorure de bismuth (sels également inoffensifs, *lorsqu'ils sont chimiquement purs*), mêlés au talc et écrasés avec l'axonge, le blanc de baleine et la glycérine, dans de certaines proportions, fournissent également un excellent produit. L'albâtre est très employé en parfumerie, et il existe à Paris de nombreux moulins qui pulvérisent peu à peu les Buttes-Montmartre, pour les emboîter ou embouteiller, graduellement, chez les parfumeurs parisiens. Les expressions *gorge et mains d'albâtre* ne sont point, on le voit, de simples licences poétiques.

Le fard rouge s'emploie liquide (vinaigre de rouge), solide, pulvérulent, en pommade ou en crêpons. Il contient parfois les sels les plus dangereux de mercure et d'arsenic, le vermillon (cinabre, sulfure de mercure), ou le réalgar (sulfure d'arsenic). Nous avons fait analyser, dernièrement, un fard rouge d'origine allemande, qui était du vermillon pur. Ce produit était évidemment destiné à l'exportation seule; car l'Allemagne est bien plus féroce (et avec raison) que notre pays, pour les produits toxiques échappés des parfumeries.

On fabrique un fard rouge excellent et absolument inoffensif, à l'aide du carmin de *safranum*, rouge de *carthame*. Ce dernier est surtout usité, parce que le carmin de cochenille n'est pas aussi éclatant. On a essayé aussi la *rosaniline*, qui fournit un fard très tenace, trop tenace peut-être, et d'une couleur moins naturelle que le rouge dit *végétal*.

Le fard bleu (*lazulite*) sert à imiter les veines : il est fait à l'aide du talc et de l'indigo, bien préférable au bleu de Prusse. Le

fard noir, ou fard *indien*, dont la base est le noir de fumée, sert surtout au maquillage des yeux. Autrefois le fard noir fit tellement fureur, à la cour de Pierre le Grand, que les dames russes s'épilaient complètement les sourcils, pour substituer à leur arc naturel une épaisse couche de plombagine. Aujourd'hui, les *crayons pour les yeux* servent surtout à agrandir la fente externe des paupières, pour la confection des yeux dits *en amande* [1].

L'usage habituel des fards est contraire à l'hygiène, parce que ces préparations gênent les fonctions de la peau, dont elles bouchent plus ou moins les pores. La peau finit alors par se dessécher et se parcheminer, et la laideur suit : le visage *se marque*, pour cette raison, bien vite, au théâtre !

Lorsqu'on use des fards, il faut : 1° éviter de généraliser leur application sur une trop vaste étendue du territoire cutané, afin d'entraver le moins possible le fonctionnement de la peau ; 2° se soumettre, *dès que l'effet cherché*

[1] Voir notre rapport sur l'Exposition d'hygiène de Varsovie : *L'hygiène en Pologne.*

se sera produit, à un nettoyage à fond des parties *maquillées;* 3° enfin et surtout n'employer que des préparations dont on saura pertinemment la parfaite innocuité. A cet égard, nous ne saurions trop recommander à nos lectrices les excellents produits de la maison Dorin (de Paris).

IX

LES COSMÉTIQUES

On nomme ainsi, en hygiène, les substances destinées à la décoration humaine, à la beauté du corps; et l'on appelle « *la cosmétique* » cette portion de notre art qui s'occupe d'embellir la peau, de lui conserver ses qualités, de masquer ses fautes d'orthographe. La science cosmétique, très étendue et surtout *empirique* (dans le bon sens du mot, c'est-à-dire : *dépendant de l'expérience*), se trouve sur la limite incertaine qui sépare l'hygiène de la thérapeutique. Elle signale peut-être davantage ce qu'il faut éviter que ce qu'il faut faire, pour tonifier les chairs, entretenir la finesse des tissus, préserver la peau des éruptions, ses plus cruelles ennemies, etc.

Elle fait la guerre aux préparations qui gênent le fonctionnement des pores, font perdre aux tissus leur rétractilité et amènent des rides précoces : c'est ainsi que l'abus des fards, des coldcreams, des poudres, des vinaigres, en entravant la respiration cutanée, gerce l'épiderme et amène des éruptions. Les cosmétiques ne doivent être ni trop acides, ni trop alcalins. C'est dire qu'il faut user des vinaigres avec modération et surveiller avec soin les savons que l'on emploie.

Il est, dans le commerce, des cosmétiques très dangereux, renfermant les poisons les plus violents. Ce sont généralement les produits décorés de titres très ronflants d' « *extrait végétal*, à *base de plantes exotiques*, etc... », qui recèlent traîtreusement des sels de plomb (litharge, céruse, extrait de Saturne, minium); du nitrate d'argent, des sels de mercure (calomel, sublimé, cinabre, minium); d'arsenic (sulfure), etc. Nous renvoyons nos lectrices soucieuses de leur santé aux remarquables rapports de M. Charles Girard, directeur du Laboratoire municipal. Elles pourront s'édifier sur

la composition chimique d'une foule de produits vantés par les réclames : teintures *progressives* à base de plomb, fards à base de céruse, laits *virginaux* à l'extrait de Saturne, etc... Glissons, n'appuyons pas...

Le savon est la résultante de la combinaison des corps gras et des alcalis. Les savons durs ont la soude pour base et, comme corps gras, le suif, l'huile de palme, etc... Les savons mous ont une réaction alcaline : ils sont formés de potasse et d'huiles végétales. Le savon est le roi des cosmétiques : c'est lui qui déterge la peau de ses matières graisseuses et de ses résidus épidermiques, qui polit ses aspérités et excite ses fonctions exhalantes; il ramollit aussi les poils et facilite ainsi l'action du rasoir. Les savons de toilette sont fréquemment colorés avec des sels métalliques : car les alcalis, usités pour leur fabrication, attaquent et décomposent presque toutes les teintures d'origine végétale. Il faut employer de préférence le savon blanc ou jaune (le rouge

est coloré avec des sels de mercure, le marbré avec le vitriol vert, le vert avec l'oxyde de chrome). Quant au savon transparent dit *à la glycérine*, il est fait de savon dur trempé dans l'alcool bouillant.

Le savon-ponce renferme 20 p. 100 de poudre de quartz : il est excellent contre les callosités épidermiques. Méfiez-vous des savons allemands, fabriqués avec l'huile de coco. Ils moussent abondamment, mais ils laissent à la peau une odeur infecte. On peut, d'ailleurs, par d'intelligentes combinaisons, rendre les savons non seulement innocents et agréables, mais encore toniques et médicamentaux : le blanc de baleine, les plantes aromatiques, le santal, le goudron, le camphre, le genièvre, la mauve, le borax, l'extrait de son, etc., sont susceptibles de communiquer aux savons des propriétés vraiment salutaires pour la peau. Mais l'essentiel, pour le visage surtout, c'est que le savon ne soit ni rance ni trop alcalin : sinon, il est irritant, échauffant pour la peau, sur laquelle il causera des cuissons, des gerçures, des rides, des dartres farineuses, etc.

X

LA BOUCHE ET LES DENTS

La bouche est, si l'on peut dire, un des miroirs de la santé. Il est certain que des lèvres vermeilles, des dents bien conservées et bien implantées, des gencives rouges et fermes, sont les indices d'une belle constitution; il est certain aussi que les mauvais états généraux, les tares organiques, quelles qu'elles soient, retentissent sur l'état de la bouche, pâlissent les lèvres, déchaussent et carient les dents, rendent les gencives blafardes et saignantes. Il faut donc attacher au traitement interne une importance capitale, et soigner, avant tout traitement local, les états

constitutionnels dont le dépérissement de l'appareil buccal peut être le symptôme : chloro-anémie, lymphatisme, scrofule, diabète, albuminurie, hémophilie, etc., etc.

Les soins hygiéniques que réclament les lèvres sont ordinairement fort simples; la muqueuse si délicate qui les recouvre devra être l'objet de minutieux soins de propreté, surtout aux commissures, où des éruptions herpétiques se produisent facilement sous l'influence des moindres irritations. La vitalité et la vascularisation des lèvres pourront être favorisées, de temps à autre, par des succions ou une morsure légère; mais il faudra éviter de s'exposer, les lèvres étant humides, à l'action du froid ou du vent, si l'on veut éviter les gerçures et les crevasses.

Ces dernières guérissent, d'ailleurs, aisément par les lotions émollientes (eau de guimauve) et par les onctions grasses avec les cosmétiques au raisin et à la rose, ou simplement avec la pommade fraîche de concombre. Si la gerçure persiste, on emploiera la glycérine *bien neutre*. Mais il faut user avec pru-

dence de ce dernier agent, dont on a actuellement tendance à faire abus pour les soins de la toilette : fréquemment appliquée sur les lèvres, la glycérine ternit et anémie ces organes, et, par une sorte de tannage, supprime leur élasticité naturelle et leur rougeur animée.

En dehors des états constitutionnels, dont nous ne saurions nous occuper ici, on peut dire que l'hygiène des gencives se confond avec celle des dents. Les dents sont les créneaux des lèvres.

— Rien ne rend gai, croyons-nous, comme de belles lèvres et de belles dents, parce que l'on s'efforce de les étaler au grand jour !

Les soins à donner aux dents sont assez méconnus. Ces organes si délicats (dont on n'apprécie bien la valeur que lorsqu'ils font défaut) sont destinés à broyer les aliments, et non à casser des corps durs ou à couper du fil : chaque fois qu'on détourne ainsi les dents de

leur but physiologique, on s'expose à érailler l'émail dentaire et à ouvrir par cette éraillure une porte d'entrée à la carie. Il faut éviter avec soin pour la bouche les températures extrêmes : l'usage des boissons glacées, comme celui des boissons très chaudes, fait éclater l'émail et cause la perte des dents; l'exemple des Anglais qui boivent le thé très chaud, celui des Espagnols, qui ingurgitent le chocolat brûlant, sont célèbres à ce dernier égard. Plus dangereux encore, peut-être, est le passage brusque du chaud au froid, et l'on peut dire que l'habitude française de boire du vin frais après le potage chaud est la source de nombreuses caries dentaires.

L'usage de certaines eaux est connu pour altérer les dents; c'est ce qui explique pourquoi des régions, analogues par la race et les mœurs, et même des pays très voisins les uns des autres, présentent des habitants si différents au point de vue de l'appareil dentaire. Les eaux magnésiennes, ferrugineuses, et surtout calcaires (puits de Paris), ont été souvent incriminées à ce sujet.

Parmi les aliments nuisibles aux dents, il faut citer principalement les acides (vinaigre, citron) et les aliments sucrés : ces derniers n'agissent, d'ailleurs, dans ce sens, qu'à la faveur de la transformation du sucre en acide lactique, qui attaque l'émail dentaire. C'est pour cela que, chez les diabétiques, les dents s'altèrent, sous l'influence de la fermentation du glycose contenu dans la salive ; chez ces malades, les dents perdent peu à peu leur consistance et prennent une transparence cireuse caractéristique.

Pour éviter l'influence de l'alimentation sur le système dentaire, il faut se rincer la bouche après chaque repas avec de l'eau tiède, et se servir du cure-dents. Le cure-dents doit être fait de plume ou de bois : les cure-dents métalliques, fussent-ils en or, sont dangereux pour l'intégrité de l'émail. On peut encore nettoyer les interstices dentaires en passant délicatement entre chaque dent un morceau de fil tendu.

Quelle est l'action du tabac sur l'appareil buccal ? La pipe use les dents et ulcère parfois les gencives et les lèvres ; mais la fumée a-t-elle par elle-même une action malfaisante sur l'appareil dentaire ?

Cela est peu probable. Certains auteurs prétendent même que la nicotine a sur les dents une action bienfaisante, en neutralisant par son alcalinité les acides de la bouche et en tuant par ses propriétés antiseptiques les micro-organismes de la salive et de la carie. De plus, le charbon qui se dépose sur les dents et les noircit serait pour elles un excellent agent de conservation. Ces propositions, adoptées récemment à la Société odontologique de Londres, sont-elles bien scientifiques ? Nous ne saurions l'affirmer ; quoi qu'il en soit, les fumeurs sont vraiment à l'abri de la carie et des douleurs dentaires ; c'est un fait d'observation. Nous serions tenté de l'expliquer par l'action conservatrice du sulfocyanure de potassium, que Claude Bernard a constaté en abondance dans la salive des fumeurs...

Outre les lavages de la bouche, qui doivent suivre chaque repas, on doit, matin et soir, livrer ses dents à la brosse. Celle-ci devra être plus ou moins rude, suivant la susceptibilité individuelle que présentent les gencives; on habituera graduellement ces dernières à une friction dure; c'est la meilleure manière de les tonifier. On commence par employer une brosse faite avec des poils souples et doux du blaireau, et l'on arrive peu à peu à la brosse faite avec les poils fermes et durs du sanglier.

On peut, du reste, afin de corriger la susceptibilité des gencives, les badigeonner légèrement tous les soirs avec un mélange de parties égales de teintures de ratanhia et de pyrèthre, et mâcher quelques pastilles de chlorate de potasse non sucrées : sous l'influence de ce traitement, on voit ordinairement les gencives molles et blafardes devenir résistantes et rosées. Une médication plus énergique, dans le cas où la précédente échouerait, consiste à toucher tous les jours les gencives avec une solution d'un gramme de chloral hydraté dans

cinquante grammes de teinture de cochléaria.

Pourquoi l'hygiène de la bouche et la conservation des dents exigent-elles l'emploi fréquent des lavages et de la brosse ? C'est parce que le liquide salivaire, qui baigne constamment l'appareil buccal, laisse sans relâche déposer dans la bouche (ou plutôt *précipite*, pour employer le mot technique) des particules jaunâtres, que l'on nomme *tartre dentaire;* ce tartre, composé principalement de carbonates calcaires, est susceptible d'acquérir un durcissement incroyable ; on peut dire qu'il cause la moitié des déchaussements des dents et les trois quarts des inflammations de la bouche. Les dépôts de tartre sont parfois si considérables qu'ils peuvent englober chaque mâchoire en une masse unique, enveloppant les dents d'une sorte de gangue calcaire. Les faits de ce genre, qui ne sont pas très rares, au dire des spécialistes, ont donné lieu à ces récits fabuleux d'individus ayant, pour chaque mâchoire, une seule dent semi-circulaire.

Nous disions que le tartre cause, à lui seul, la moitié des déchaussements des dents, et les

trois quarts des inflammations de la bouche. Ses dépôts ont lieu surtout chez les goutteux, et chez ceux qui s'acheminent vers la goutte en buvant sec et en mangeant bien. C'est pour cela que les individus des classes riches vont, tous les six mois, *chez leurs dentistes se faire nettoyer la bouche*, c'est-à-dire démolir leurs stratifications de tartre, accumulées à grands frais. L'opération est assez délicate et nécessite une certaine habileté. Mais, en général, l'usage énergique de la brosse suffit à prévenir les dépôts tartriques. Aussi doit-on habituer de bonne heure l'enfant à cette manœuvre d'hygiène, indispensable au système dentaire pour sa conservation.

La brosse à dents n'est jamais employée à sec. Elle est généralement mouillée d'eau tiède ou de dentifrices liquides, légèrement astringents et aromatiques, dont les formules sont variables, on peut même dire illimitées. On doit se garder, en général, pour les dents, des cosmétiques acides; leur emploi, dangereux lorsqu'il est mal manié, doit être réservé aux spécialistes. Fuyez comme la peste ces

dentifrices japonais... ou autres, à base d'alun, qui ont causé la perte de tant de dentitions, sous le prétexte de leur donner la blancheur éclatante. En d'autres termes, méfiez-vous des poudres qui blanchissent trop bien : *elles sont acides*. Un des meilleurs dentifrices liquides (parce qu'il est souvent très utile et surtout parce qu'il présente rarement d'inconvénients) consiste en une solution de chlorate de potasse dans l'eau, additionnée de teinture de cachou et de quelques gouttes d'essence de menthe.

Quant aux poudres dentifrices, les meilleures sont les poudres végétales, la poudre de charbon, par exemple, qui possède des qualités absorbantes et désinfectantes de premier ordre : on y ajoute en général de la poudre de quinquina, pour rendre le dentifrice tonique, de la poudre d'iris de Florence pour le parfumer.

Il faut employer, toutefois, avec de grandes précautions, et sur les dents seules, la poudre à base de charbon, sinon, on s'expose à avoir, au bout de peu de temps, les gencives tatouées en noir d'une manière indélébile, par les in-

crustations de poudre qui s'y déposent. Les poudres minérales trop dures (corail, agate, émeri, pierre-ponce, yeux d'écrevisses, quartz, etc.) sont à rejeter parce qu'elles rayent, à la longue, l'émail dentaire et ouvrent ainsi la porte à la carie.

Nos lecteurs trouveront, au *Formulaire*, plusieurs ordonnances de cosmétiques buccaux, et d'autres concernant la désinfection de l'haleine. Ces dernières ne s'appliquent évidemment à cette infirmité que lorsqu'elle est de cause locale. Nous avons étudié ailleurs (*Odeurs du corps humain*) les causes de l'haleine fétide, et c'est d'après cette étude que le praticien pourra diriger ses efforts de traitement, dans les cas difficiles.

Pour corriger les senteurs d'ail ou de tabac, rien ne vaut les tablettes de cachou de Bologne, dont la formule est bien connue. Pour tonifier la muqueuse buccale, nous conseillons encore de la laver, trois fois par jour, avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes d'un mélange (à parties égales) de teinture de pyrèthre et d'alcoolature de cresson du Para.

Pour absorber les gaz odorants, chez les personnes sujettes aux éructations, il faut employer les pastilles de charbon végétal aromatisées.

Nous n'insisterons pas sur les dangers que présentent pour le public la plupart des dentifrices du commerce, que ces dentifrices soient pulvérulents, mous ou liquides. Le public, en effet, à défaut des Conseils d'hygiène, fait souvent justice des mauvaises préparations, en même temps qu'il fait le succès de celles qui le méritent. Nous demanderions néanmoins, de la part de l'autorité compétente, un peu plus de surveillance pour tous les produits, en général, qui échappent à l'officine *inspectée* du pharmacien.

Ferons-nous maintenant pénétrer nos lecteurs dans les détails des soins que nécessitent les affections dentaires ? Non. Car, outre les connaissances spéciales qu'exige cette étude (et que nous n'exposerions que sous peine de délaisser le genre lisible pour le genre en-

nuyeux), nous sortirions ainsi du domaine de l'hygiène, qui prévient les maladies, mais ne les guérit point, et nous entrerions dans le domaine de la médecine, jusque dans l'antre peu accessible des spécialistes !

Mais nous ne quitterons pas les dents sans parler des recherches intéressantes de M. E. Kirk sur la carie dentaire de la grossesse. D'après cet auteur, dont le *Philadelphia medical Times* a publié le travail, il faut rechercher la cause des caries dentaires chez la femme enceinte, dans l'appel des sels calcaires qui se fait à l'organisme de la mère pour former le tissu osseux du fœtus. La conclusion est que, pour prévenir la carie de la mère et fortifier à la fois le squelette de l'enfant, il faut administrer, dans ce cas, des préparations de phosphate de chaux.

Les envies si connues des femmes grosses pour le plâtre, la craie, l'ardoise et autres substances minérales s'expliquent enfin. Elles répondent à un besoin naturel de l'organisme, très analogue à celui des poules pondeuses qui vont chercher le plâtre et la chaux, dans

le but de constituer à leurs petits une coquille résistante et solide.

Donnez donc du phosphate de chaux aux femmes enceintes, et vous démolirez le vieux proverbe : « Chaque grossesse coûte une dent à la mère. » — *Venienti occurrite morbo!*

Les altérations des dents sont susceptibles de commencer dès les premiers mois de l'existence; et l'on voit assez souvent des caries survenir chez des enfants de dix-huit mois à deux ans. Ces caries peuvent déterminer des abcès, des fistules, des cicatrices difformes, des pertes du bord alvéolaire de la mâchoire; et, secondairement, des troubles profonds et permanents, dans le développement normal de la deuxième dentition, c'est-à-dire de la dentition définitive.

Il faut, le moins possible, procéder à l'extraction des dents de lait. Cette extraction rétrécit les alvéoles dentaires et amène pour l'avenir de graves malformations dans la dentition.

Le conseil municipal de Paris a récemment

discuté l'organisation d'un service dentaire dans les écoles communales de la ville. Rien ne serait plus utile ; 75 p. 100 des enfants ont besoin de soins urgents de la bouche. Le service dentaire gratuit devrait même être étendu à toute la population parisienne. Dans des cliniques spéciales, on soignerait, avec les ressources de la science moderne, la carie dentaire, les périostites, les anomalies du système dentaire, etc. On enlèverait le tartre dentaire et l'on enseignerait les soins de propreté trop méconnus, hélas, de la classe ouvrière, et les règles qui doivent présider à une bonne hygiène buccale.

Point n'est besoin d'affirmer que nous nous associons pleinement aux améliorations projetées par ceux qui, de près ou de loin, s'intéressent à la santé du peuple, « ce cœur de la nation ».

La carie dentaire devient de plus en plus fréquente. Est-ce un signe de dégénérescence? Nous croyons plutôt que cette augmentation est en raison de la civilisation. L'influence d'une nourriture recherchée, la vulgarisation

des eaux gazeuses naturelles ou artificielles sont des causes invoquées également par nombre d'auteurs compétents. Ces causes sont aujourd'hui à leur maximum. Elles existaient peu dans la vie antique. Voyez les momies égyptiennes : elles possèdent toutes leurs dents, et la carie s'y constate rarement.

Faut-il aussi incriminer le sucre, ce condiment indispensable de la civilisation, comme l'appelle Michel Lévy? Le docteur Poulet (de Plancher-les-Mines), un éminent praticien auquel la science médicale doit certainement plus qu'à bien des personnalités officielles et tapageuses, — le docteur Poulet attribue au premier déjeuner sucré et féculent des citadins la fréquence toujours croissante de la carie dentaire dans les villes. Il est incontestable que les croqueurs de bonbons et de chocolat se préparent d'évidentes caries : mais le jeûne matutinal, en honneur dans les grandes villes, a, croyons-nous, une bien plus mauvaise in-

fluence sur la dentition que les plus sucrés déjeuners du monde. Inutile d'en faire davantage ressortir les raisons, qui résident surtout dans l'action de la salive acide et des microbes sur la production de la carie.

Un dentiste américain, le docteur Kulp, affirmait récemment que l'usage du pain noir (c'est-à-dire du pain qui renferme les matières terreuses de la périphérie du grain) est d'une très grande utilité pour la nutrition et la conservation des dents. Cette action est commune à tous les aliments riches en phosphate de chaux, la farine d'avoine, par exemple : les Ecossais, qui en font la base de leur nourriture, ont, paraît-il, une dentition exceptionnelle. Il ne faut donc jamais oublier de remédier, chez les enfants, à la pénurie des phosphates alimentaires. Un enfant nourri de pain noir, de farine d'avoine, de la viande cartilagineuse du veau, etc., verra son système osseux, et les dents, qui sont des *ostéoïdes* (pareilles à des os), prospérer et se fortifier visiblement.

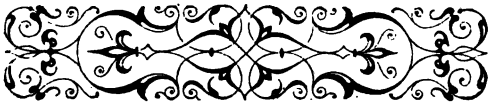
Si le travail prématuré des écoliers nuit

beaucoup au développement de leurs dents, cela tient à ce que l'effort cérébral (comme l'a démontré le regretté Byasson) consomme et élimine une notable quantité de phosphates. Quoi qu'il en soit, les professeurs et chefs d'institution ont toujours remarqué que les premiers élèves des classes ont généralement la plus déplorable dentition. Les docteurs Martin et Gallippe ont fait des remarques analogues sur les élèves de notre Ecole polytechnique.

Il est temps de remédier chez nous, par une hygiène serrée, aux altérations dentaires de plus en plus fréquentes dans notre race : l'érosion dentaire, la dent naine, la vulnérabilité des dents, leur usure facile, leur caducité précoce, peuvent presque toujours être évitées et prévenues par l'hygiène et la thérapeutique. Quant à la chirurgie dentaire, on peut en dire ce que Thiers disait à tort de la République : elle doit être conservatrice ou elle ne sera pas. La deuxième dentition

et l'éruption des dents de sagesse s'accompagnent d'accidents qui réclament les soins les plus éclairés : on ne doit pas plus abandonner ces accidents au premier venu des arracheurs de dents, que l'on ne doit les abandonner à la marâtre nature.

Un nombre considérable de caries est dû à des chocs plutôt qu'à des altérations chimiques. Les paysans perdent leurs dents en s'en servant pour casser des noisetttes ou des noyaux, ou en mordant dans des aliments plus ou moins compactes. Nous voyons au contraire, selon la juste remarque de M. Aubé, les phtisiques, dont toutes les sécrétions sont prodigieusement altérées, mourir le plus souvent avec une dentition superbe. La conclusion est donc en faveur de la théorie physique de la carie, contre la théorie chimique, trop exclusivement soutenue par Magitot.



XI

HYGIÈNE DE LA CHEVELURE

Nous sommes loin du temps où les Romains achetaient à moitié prix les esclaves chauves. Nous n'attachons même plus, au point de vue esthétique, l'importance que nos pères attachaient à l'opulente chevelure. Cependant, on est navré lorsqu'on perd ses cheveux. Nul n'est plus irritable qu'un chauve, surtout quand la calvitie vient s'installer chez lui *avant l'âge*. Et qui ne s'efforce de cacher son âge? Combien d'hommes sont femmes sur ce point! Combien dépenseraient, pour retrouver leurs cheveux, au moins autant qu'il leur en a coûté pour les perdre!

Ainsi, après les fluctuations sans nombre qu'a subies la chevelure dans l'histoire des peuples anciens et dans notre histoire nationale, une condition capitale, celle d'avoir *des cheveux*, a survécu aux modes tour à tour décédées, et surnagé dans le cœur de nos contemporains. Cela soit dit pour le sexe laid. Quant au beau sexe, une riche chevelure sera toujours le but de ses convoitises et l'objet de ses soins : la chevelure a été, est, et restera toujours l'un des plus sérieux ornements de la beauté de la femme.

Donc, ne perdons pas nos cheveux : car, une fois perdus, il est bien difficile de les retrouver. Pour se convaincre de cette vérité, que signerait Joseph Prudhomme, contemplons, comme le propose Henri Heine, les nombreuses têtes chauves qui émaillent un parterre de médecins ! Ces têtes ne se sont point fait faute d'essayer les innombrables panacées se partageant l'honneur de repeupler les crânes dégarnis. L'illustre Malgaigne aimait à conter, à ce propos, l'histoire d'un charlatan qui, pour *lancer* un « régénérateur » quel-

conque de la chevelure, en adressait des échantillons aux membres d'une académie médicale. D'abord, on se tordit de rire; puis, quelque temps après, ou s'aborda silencieusement en se murmurant aux oreilles : « Je crois qu'ils poussent. »

Si vous voulez maintenant, chers lecteurs, rechercher avec nous la cause intime de ce désir ardent d'avoir des cheveux, vous ne la trouverez pas seulement dans la mode et dans le désir de plaire, mais dans un besoin de nature, inhérent à la physiologie humaine. C'est que le cheveu n'est pas uniquement un ornement pour la tête ; c'est un signe de force et de santé ; c'est un agent de défense contre les influences extérieures ; c'est un protecteur contre les chocs, le froid, le soleil, l'humidité, etc., contre l'action offensive des vicissitudes atmosphériques et météoriques en général.

Le cheveu est un organe admirablement constitué pour absorber l'humidité : nul n'ignore que c'est précisément sur ces propriétés *hygroscopiques* que se base l'*hygromètre* peu exact, mais délicat, imaginé par le physi-

cien français de Saussure. La médecine montre d'une manière éclatante l'action organique du cheveu dans ce sens : on observe des douleurs de tête continues, des coryzas rebelles à tout traitement, des rhumatismes chroniques du cuir chevelu, accompagnés de douleurs atroces et persistantes, le tout disparaissant comme par enchantement (chez des chauves) par la simple prescription... d'une perruque !

Mais nous n'en sommes pas là. Occupons-nous seulement de conserver nos cheveux.

Pour cela, il faut savoir les causes qui amènent leur chute. Parmi les principales se placent les maladies. Qu'elles soient *générales*, comme la phtisie ou la fièvre typhoïde ; ou bien *locales*, comme l'eczéma et les teignes, ces causes ne doivent pas attarder l'hygiéniste : elles ressortissent à la médecine proprement dite.

Il existe certaines prédispositions diathésiques héréditaires, encore peu définies, qui font que les membres d'une même famille, sans aucune cause apparente, perdent leurs cheveux de bonne heure, à vingt-cinq ou

trente ans, par exemple. Ces faits ont été souvent rapportés au vice rhumatismal : notre Bazin faisait même de la calvitie précoce un des traits caractéristiques de son tableau de l'*arthritis*.

L'exagération du travail cérébral, les passions dépressives, soucis, chagrins, douleurs morales ; les veilles fréquemment répétées, la vie intense des grandes villes : — voilà autant de causes à la chute des cheveux. L'abus des plaisirs de l'amour agit aussi puissamment dans ce sens, et cela en dehors même de toute maladie spécifique. Quant aux excès de nourriture et de boisson, leur action n'a-t-elle pas été exagérée ? Pour nous, nous la reporterons surtout sur la cause précédente. La confusion est, d'ailleurs, facile (disons-le en latin) : « *A Cerere et Baccho friget Venus.* »

Pour passer à un autre ordre d'idées, plus terre à terre, il faut voir dans la coiffure une des raisons puissantes de la calvitie. L'affreuse toque et le bourgeois bonnet de coton ont, il est vrai, disparu de notre société démocratique. Mais il nous reste le chapeau haut de

forme, ce point de mire de l'indignation de tous les gens sensés, ce cylindre ridicule, lourd, incommode, compresseur des crânes et infranchissable obstacle à l'aération des cuirs chevelus. Il persiste, ce tube idiot, dans sa gravité bête et solennelle : il n'a pas encore cru devoir succomber sous les injures redoublées de l'hygiène et du bon goût...

Avant tout, le cuir chevelu a besoin d'une fréquente ventilation, et sa végétation est bien plus luxuriante en plein air. Comparez les têtes, découvertes sans cesse de nos maîtres d'hôtels, avec les crânes dénudés de nos officiers, victimes des lourdes coiffures militaires. C'est l'absence d'aération et la pression du turban qui rendent les Orientaux chauves à la fleur de l'âge. Enfin, les femmes qui emprisonnent leurs cheveux dans d'étroits liens, et qui choisissent comme coiffures celles qui tordent, tiraillent et compriment la chevelure, fatiguent leurs bulbes pileux, et favorisent ainsi l'alopécie précoce. Les cheveux doivent être doucement lissés, peu serrés, disposés mollement, pour cause d'*aération* indispensable.

En somme, la *liberté*, même pour les cheveux, est une bien excellente chose!

Sur la tête, s'accumulent sans relâche la sécrétion sudorale, les produits sébacés et les déchets de l'épiderme. Non seulement ces détritus sont, pour le cuir chevelu, des corps étrangers entravant ses fonctions; mais encore ils peuvent, en fermentant, devenir pour lui des causes d'irritation manifeste. D'autre part, les cheveux sont, par nature, sujets à s'emmêler plus ou moins ; c'est à cette intrication qu'est due, en partie, l'alopécie des nouvelles accouchées et celle des convalescents, lorsque ces sujets, après une négligence forcée, viennent à recourir à l'action brutale du peigne.

Rien de plus propice (nous l'avons dit) à la vigueur du cheveu, que l'aération journalière, la *ventilation* de la tête, avec le peigne et la brosse. Il faut rejeter le peigne fin, pour user du démêloir à dents écartées ; le peigne fin arrache les cheveux et irrite les cuirs chevelus

disposés au *pityriasis* (pellicules : du grec *pituron*, son). La brosse sera dure ; on la maniera avec plus ou moins d'insistance, selon la sensibilité individuelle. Les brosses métalliques, dont la dureté peut, d'ailleurs, être graduée, sont fort hygiéniques et entretiennent remarquablement (nous le disons par expérience) la propreté et la vitalité du cuir chevelu. Les objets servant à la toilette de la tête devront être tenus dans la plus grande propreté. En nettoyant ces objets, en trempant fréquemment dans une solution alcoolique ou phéniquée les brosses, peignes, épingles, rubans, postiches, résilles, filets, etc..., on évitera presque sûrement les maladies parasitaires qui atteignent le cuir chevelu. Le vinaigre aromatique est précieux pour la propreté et l'entretien des brosses de crin, qui retrouvent, à son contact, leur fermeté et leur netteté primitives [1].

[1] Voir notre *Hygiène du travail* : Coiffeurs et perruquiers.

Une bien mauvaise pratique pour la tête, et des plus répandues, c'est l'usage régulier de l'eau, en ablutions savonneuses ou non. Ellinger démontrait par une récente statistique que cette habitude est un des facteurs principaux de la précoce calvitie. Sur 100 alopéciques, 85 usaient depuis leur jeunesse des ablutions aqueuses ; et parmi ceux qui avaient gardé, jusque dans un âge avancé, une chevelure bien fournie, 8 seulement sur 100 avaient cette habitude. Sous l'action de l'eau, le bulbe pileux se gonfle et fait tomber le cheveu devenu terne, sec, cassant. Tout le monde a remarqué que les sujets dont le cuir chevelu est déboisé transpirent beaucoup de la tête ; ce fait n'est-il point plutôt la cause que l'effet de la calvitie ? Nous posons cette question aux maîtres compétents.

Quoi qu'il en soit, ceux qui craignent la calvitie doivent être *hydrophobes*, éviter de plonger leur tête dans l'eau des bains ; et, pendant les chaleurs de l'été, s'éponger sérieusement le cuir chevelu. Une ou deux fois par mois seulement, il faut se laver la tête

avec de l'eau de son tiède tenant en suspension un jaune d'œuf, ou quelques grammes de borax en dissolution.

Quels cosmétiques employer pour la tête ? A vrai dire, aucun n'est indispensable. Toutefois, l'utilité d'imprimer à la chevelure une direction harmonique capable de faciliter la coiffure existe, de par la tyrannie de sa majesté la Mode, qui a rendu impérieux l'usage des pommades ou des huiles. Les pommades ! préparatious mauvaises, qui rancissent aisément, laissent sur la tête un résidu compact et résineux, malpropre et irritant, et nécessitent la pratique constante des nettoyages de la tête, si pernicieux à la chevelure. Les huiles ont moins d'inconvénients, surtout l'huile de ricin, qui rancit peu. La glycérine, qui, chimiquement, est un alcool, possède les propriétés physiques des huiles sans leurs inconvénients : ce qui restreint, selon nous, son emploi comme cosmétique, c'est que, loin de lustrer et d'assouplir le cheveu, il le ternit et l'agglomère plutôt. Cependant, nous recommandons volontiers pour la chevelure

une *brillantine* composée d'alcool à 90° ou de vieux rhum, où l'on dissout un dixième de glycérine très pure, additionnée d'essences de citron ou de bergamote. La médecine contemporaine a vraisemblablement trouvé dans une nouvelle plante le jaborandi, un agent précieux pour accentuer la pousse et la coloration des chevelures. Plusieurs observations favorables nous engagent à préconiser, dans ce but, à nos lecteurs, des lotions avec une macération de feuilles de jaborandi concassées (faite à froid durant quinze jours), dans un poids quatre fois supérieur d'extrait fluide de quinquina et de teinture d'arnica mélangés. Essayez, lecteurs alopéciques ; l'expérience en est facile et sans danger aucun : vous obtiendrez de bons résultats, la chose est probable, non seulement dans les cas de chute prématurée, mais dans le cas de décoloration partielle précoce de la chevelure. C'est cette mixture que nous recommandons spécialement aux blondes qui se chagrinent d'une toison céphalique trop diversement nuancée.

Les fixateurs de la chevelure, bandolines, etc., ont presque toujours pour bases la gomme adragante, les résines, le mucilage de coings. Ils constituent des préparations nuisibles, qui irritent et encrassent la tête et empêchent la nutrition du cuir chevelu. De plus, les cosmétiques fixateurs, en tirant sur les cheveux, surtout au sommet de la tête, où ceux-ci sont rebelles au peigne, sont fort préjudiciables. C'est à cause d'eux probablement que la calvitie est si fréquente et si précoce au vertex, où les chevaux sont tiraillés, et d'où part, du reste, la raie tracée par le peigne. Disons, en passant, que, pour cette dernière, elle ne doit pas toujours être faite au même endroit, mais au contraire fréquemment changée de place. Pour vivre bien portant, le cheveu demande surtout à ne pas être tourmenté. C'est aussi pour cela qu'il ne faût pas épiler les cheveux blancs : cette pratique insensée non seulement hâte la canitie, mais la complique de calvitie certaine.

Nuisibles aussi à la vitalité de la chevelure sont l'ondulation et la frisure au fer rouge ; et

cela, non seulement parce qu'elles tiraillent le cheveu, mais surtout parce que la chaleur des fers modifie sa constitution anatomique et cause sa mort. On a conseillé le fer chauffé à l'eau : il ne vaut guère mieux. Tout au plus, tolérons-nous à nos aimables lectrices leurs papillotes et leur *bigoudis*, mais en leur recommandant la plus grande douceur dans leur application.

Tous les deux mois environ, on rafraîchira les cheveux en coupant leur extrémité. *Ne jamais couper les cheveux ras.* Cette pratique ne donne aucun résultat au point de vue de la pousse ; mais, en revanche, elle est féconde en angines, en névralgies dentaires, en maux d'oreilles, en catarrhes du nez et du larynx, dans nos climats tempérés surtout, où les variations atmosphériques et météoriques sont si fréquentes. Aussi devons-nous laisser à l'enfant ses cheveux pendant les trois ou quatre premières années de sa vie. Sous le faux prétexte de lui procurer une opulente chevelure (alors que, comme l'assure justement Cazenave, les plus belles chevelures sont celles que les ci-

seaux n'ont jamais touchées), on supprime cruellement à la tête si délicate du bébé sa toison protectrice naturelle. Renonçons donc à cette habitude vicieuse.

Nous conseillons chez les enfants : 1° de ne point couper brusquement une longue chevelure; 2° mais de tailler assez fréquemment les cheveux *robustes et très fournis*; car une abondante chevelure (en soustrayant au sang une grande quantité de sucs nutritifs, fer, chaux, silice, etc., aliments minéraux importants), peut engendrer la débilitation et la chloro-anémie; bien des *cachexiæ virginum* n'ont point d'autre cause.

Que faire quand les cheveux tombent? L'hygiéniste pratique doit répondre à la question. Mais on conçoit qu'il ne puisse donner que des indications très générales. On commencera par rafraîchir les cheveux ou même les raser, si toutefois le cuir chevelu ne s'irrite pas sous l'action du rasoir. Les cheveux sont-ils secs; on les oindra d'huile de ricin imprégnée de quinine, de soufre, de camphre, de goudron ou de toute autre substance anti-

septique. Les cheveux sont-ils gras; on usera de lotions alcalines, au borate ou au carbonate de soude; d'alcool à 86°; de saponine, substance qui fait la base du *shampooing* des coiffeurs. Si la peau du cuir chevelu est écailleuse, on aura recours aux balsamiques, huile de cade ou de bouleau; s'il y a des croûtes, on les fera tomber d'abord par des cataplasmes de fécule, pour employer ensuite les modificateurs, variables selon les cas, que conseillera la médecine. Si enfin l'on a le droit de songer (chose fréquente chez les enfants, même des classes riches), à certains parasites animaux, qui s'appellent en français des *poux*, on emploiera des lotions sur la tête avec une solution de sublimé corrosif au trois-centième.

Telle est l'hygiène de la chevelure. Nous l'avons dit au début de ce chapitre : la calvitie est ordinairement peu réparable. On dirige contre elle des pommades à base de quinquina, d'iode, d'arnica, de catharides, de tanin, de créosote, de baume de Pérou, de fer, etc.; armes à double tranchant qui circulent librement dans le commerce, alors que, pour les

manier sans danger, il ne faut rien moins que la science d'un habile médecin. — Nos lecteurs se tiendront en garde contre tous ces produits qui composent le luxueux arsenal de la parfumerie moderne : ils s'en trouveront bien, qu'ils en soient sûrs!

Voici une formule qui s'applique à tous les cas où, sans cause bien tangible, l'alopécie vient à se manifester. Matin et soir, on frictionne le cuir chevelu avec gros comme un pois de la pommade suivante :

℞ Vasseline blanche.....	40	grammes
Huile de ricin.....	20	—
Acide gallique.....	5	—
Essence de lavande.....	10	gouttes.

M. S. A.

C'est une préparation *tonique* et sans danger aucun.

Pour le nettoyage de la tête, le meilleur agent est, sans contredit, l'alcool de vin concentré à 90°, que l'on additionne (s'il y a des pellicules abondantes) d'un millième de sublimé. Toutefois, les lotions alcooliques trop répétées ont l'inconvénient de dessécher le

cheveu et de hâter sa décoloration : il faudra donc user, deux ou trois fois par semaine au moins, d'un cosmétique gras. Le meilleur est la *vaseline* ou la *lanoline*, lorsqu'elle est pure : on la parfume à volonté, et l'on possède en elle une pommade ayant tous les avantages des corps gras sans présenter aucun de leurs inconvénients (taches, rancidité, etc.).

Vers l'âge de trente-cinq ans chez l'homme, un peu plus tôt chez la femme, on voit, peu à peu, au milieu de cheveux plus ou moins colorés, briller comme des fils d'argent : c'est la *canitie* qui commence; elle débute généralement par les tempes, et c'est même du latin *tempus* que ces régions faciales tirent leur nom, parce que c'est là que le *temps* exerce d'abord ses ravages. Les causes que nous avons indiquées de la calvitie prématurée hâtent également la canitie : nous ne nous y arrêterons pas. Quant au mécanisme de production du cheveu blanc, nos lecteurs savent, évidemment,

que le cheveu est un organe creux, renfermant à son intérieur une sorte de moelle diversement pigmentée, et que c'est à la disparition de cette moelle qu'est due la blancheur du cheveu ; le blanchissement s'effectue de la base à la portion libre de cet organe. Il est faux de dire que les blonds conservent plus longtemps leur pigment médullaire ; ils paraissent blanchir moins jeunes, parce que les cheveux blancs tranchent moins sur une chevelure blonde : voilà l'explication bien simple d'un préjugé fort répandu....

La canitie n'est point toujours un phénomène de régression vitale, causée par les progrès de l'âge ou par une maladie générale ou locale. Elle peut se produire rapidement, sous l'influence d'un trouble subit du système nerveux, d'une émotion violente, par exemple.

Les observations en sont rares ; il ne faut pas les multiplier outre mesure, ni imiter cet historien qui raconta que la chevelure de Marie-Antoinette passa du noir au gris à la suite de ses dures épreuves, alors que la cause de cette canitie rapide résidait tout simplement dans la

privation d'une teinture noire dont elle usait journellement. Mais il y a plusieurs exemples de canitie subite qu'il est aussi difficile de nier que d'expliquer. Thomas Morus blanchit dans la nuit qui suivit sa condamnation capitale, ce qui fit dire à son apologiste : « *O nox quam longa es, quæ facis unà senem !* »

Ces cas de canitie soudaine sont rares. Mais leur existence est certaine : Bichat, Charcot, Georges Pouchet, et bien d'autres auteurs dignes de foi, en ont rapporté des exemples, non sans les soumettre à un contrôle scientifique des plus sévères.

Une histoire singulière est celle que l'illustre Campanella met sur le dos du moine Ubipertus. Ce moine était candidat à l'épiscopat; mais, trop jeune encore pour être mitré, il part à Rome pour demander une dispense au pape. Débouté de sa demande, il blanchit de dépit en une nuit, de telle sorte que le pape ne le reconnut plus le lendemain, et nomma alors évêque celui « *quem evidenti signo Deus probasset !* » Recommandé aux candidats à l'épiscopat !

On cite aussi des faits de canitie partielle occupant la moitié de la tête, par exemple. Plus rares sont les faits de grisonnement intermittent : cependant Oesterlen a vu des personnes dont les cheveux blanchissaient après un excès de table ou autre, et retrouvaient, peu après, leur coloration normale. Mais, nous le répétons, il faut se méfier des cheveux qui blanchissent faute d'être noircis artificiellement : nous pouvons en rapporter un dernier exemple fameux, en citant l'histoire du régicide Orsini, noir d'ébène lors de son arrestation, et grisonnant lors de son supplice.

Beaucoup de personnes se teignent les cheveux : nul mieux que le médecin ne sait combien fréquente est cette fraude, quoique, à la vérité, on le consulte peu (et c'est un tort), lorsqu'on veut employer une teinture. Depuis la mythologique magicienne Médée jusqu'à la moderne parfumeuse Sarah Félix, tous les produits susceptibles de teindre en

noir ont été sucessivement employés à régénérer la couleur de la chevelure. Malheureusement, il est certain que les préparations tinctoriales inoffensives *ne tiennent pas*, et ne donnent qu'une coloration douteuse et fugitive, tandis que les *teintures* vraiment dignes de ce nom sont des préparations nuisibles au plus haut point. Ce sont des composés à base de sels de plomb, d'argent, de cuivre, de mercure, de chaux, de bismuth, d'étain, etc., qui, lorsqu'ils ne produisent pas sur l'économie tout entière les symptômes généraux des diverses intoxications, irritent le cuir chevelu, y causent des éruptions graves, ou détériorent le cheveu et amènent une calvitie rapide. Méfions-nous aussi des peignes de plomb : ils ont causé des empoisonnements graves, ailleurs que dans l'*Histoire des treize* de Balzac.

Les teintures blondes américaines, à base de sulfate de cadmium et de sulfhydrate d'ammoniaque, sont à peu près sans danger. Mais leur action locale est toujours nuisible au cheveu, sur lequel on ne peut exercer longtemps, impunément, les *morsures* de la chimie.

Les préparations métalliques les plus nuisibles sont celles à base de plomb : elles exposent les personnes qui en usent aux plus noirs méfaits, et à tous les accidents généraux du *saturnisme*[1]. Quant aux produits à base de sels de cuivre et de nitrate d'argent, s'ils sont peu redoutables au point de vue des effets généraux, ils produisent presque toujours une irritation locale funeste à la chevelure. En résumé, on peut toujours écrire, au sujet des teintures, ce que Constantin James écrivait, il y a vingt ans : « Quoique l'art de teindre les cheveux ait fait des progrès notables, quoiqu'on cite des personnes qui font usage, depuis des années, de certaines préparations sans que leur santé ait paru en avoir aucunement souffert, il faut se souvenir toujours que Mlle Mars, qui, elle aussi se teignait les cheveux dans l'espoir d'une éternelle jeunesse, succomba, en une nuit, à la suite de désordres cérébraux que détermina une nouvelle application. »

[1] Voir, dans notre *Hygiène du travail,* le chapitre *Saturnisme.*

Néanmoins,

Et pour faire un peu grâce à la nature humaine,

nous citerons quelques produits innocents pour teindre les cheveux, produits (comme nous venons de le dire) peu tenaces, hélas! et bien éphémères comme action : ce sont les pommades et cosmétiques noirs à base de noir de fumée et de charbon de liège ; le *kohol* qui est une solution d'encre de Chine dans l'eau de roses, et dont se servent les Orientales; les produits à base de manganèse, de brou de noix, de noix de galle ou de tannin ; à la figueur, les préparations à base de fer, qu'on peut employer, d'ailleurs, rationnellement, à l'intérieur, puisque la moelle colorée du cheveu doit sa coloration surtout au fer (comme d'ailleurs tous les pigments des organismes animaux),

Mais, d'une façon générale, il ne faut pas teindre la chevelure; outre les inconvénients graves et les ennuis sérieux qu'entraînent avec elles les pratiques tinctoriales, ces pratiques n'ont rien d'avantageux pour la beauté, qui

réside surtout dans l'harmonie et dans la vérité des formes.

Les teintures ne vont bien qu'aux visages qui n'ont pas vieilli : sinon, l'on porte, selon le mot d'Archidamus, « le mensonge sur la tête ».

Cazenave tolère les formules suivantes comme non contraires à l'hygiène. Contre les cheveux blancs, faire bouillir 1 gramme de sulfate de fer dans 60 grammes de vin rouge et lotionner 2 fois la semaine le cuir chevelu.

POMMADE NOIRE

℞ Cire blanche.....	125	grammes
Huile d'olive.....	300	—

Faites fondre et ajoutez :

Charbon de liège.....	60	grammes

pour colorer de temps à autre les cheveux à l'aide du démêloir.

Quant à la teinture en blond, elle s'obtient par l'*eau oxygénée* (qui finit par altérer la constitution du cheveu), ou mieux en faisant bouillir, jusqu'à réduction de moitié, 150 grammes de

rhubarbe dans 1/2 litre de vin blanc. On passe, on imbibe les cheveux et on laisse sécher. Cette dernière formule est *inoffensive*, mais peu tenace. Toutefois, elle est moins *momentanée* que la teinture de curcuma.

Disons, enfin, quelques mots, des *soins à donner aux sourcils*. Il faut les brosser tous les matins, de la tête à la queue, en y passant une petite brosse molle imprégnée d'eau alcoolisée ou glycérinée. Cette pratique facile régularise la pousse de ces arcs pileux, si utiles au charme de l'expression, et éloigne souvent l'alopécie superciliaire.

Quant aux cils, pour conserver leur intégrité, il faut ménager les paupières par une hygiène visuelle bien comprise [1], laver fréquemment les yeux avec l'infusion froide de bleuets ou de cerfeuil. Notre savant ami le docteur Hubert, conseille, pour la beauté des cils, l'emploi d'une mixture à la pétro-vaseline liquide, renfermant en dissolution un centième d'acide borique.

[1] Voir Hygiène de la vue : in *Propos du Docteur*.

DE LA DÉPILATION

La dépilation, autrefois fort en honneur chez les Égyptiens, les Grecs et les Romains, n'est plus usitée de nos jours, comme pratique *générale*, que chez les femmes d'Orient. Mais nos modernes Parisiennes ont fréquemment recours aux dépilatoires pour enlever certains duvets importuns, parfois capables d'enlaidir les plus jolis visages. La chaux vive et l'orpiment (qui est un sulfure d'arsenic) forment la base habituelle des dépilatoires, sous le nom de *rusma* des Orientaux. Le rusma est un caustique dangereux, très délicat à manier, et que l'Occident devrait bien, une fois pour toutes, laisser à l'Orient. Non seulement le rusma corrode et détruit la peau, mais il a souvent déterminé des intoxications arsenicales, à la suite de la résorption de l'orpiment dans le torrent circulatoire.

Nous avons encore, comme dépilatoires, la pince classique et le non moins classique emplâtre de poix : ce sont également deux

moyens irritants par excellence pour la peau : nous avons vu, plusieurs fois, l'érysipèle succéder à l'épilation des *vibrisses* ou poils des fosses nasales. La seule formule que nous puissions conseiller ici est celle du dépilatoire dit de Bœtger. On le prépare en faisant passer un courant d'hydrogène sulfuré dans un lait de chaux très épais, jusqu'à saturation. Puis, on prend de ce

Sulfhydrate de chaux *bien égoutté* ..	20 grammes
Glycérolé d'amidon.... ..... } Amidon pulvérisé... . .. . }	10 —
Essence de citron..... .	10 gouttes.

On applique la pâte sur la partie à épiler, que l'on nettoie à l'eau tiède, après vingt ou trente minutes de contact. Voilà, sans aucun doute, le meilleur dépilatoire connu, et le seul inoffensif. Je l'ai employé, avec succès, pour le traitement du *sycosis*, cette affection si rebelle qui siège à la barbe et aux favoris. (Il est bien entendu que les poils repoussent toujours après la petite opération, — qui est sans danger aucun, mais par malheur, purement palliative.)

M. le docteur Carpenter, cité par les *Annales de Dermatologie*, préconise l'acide acétique contre la plupart des difformités de la peau (nævi, taches pigmentaires, etc.). Voici en particulier comment il procède pour détruire les poils. Il prend un petit morceau de sapin, le taille en pointe extrêmement fine, puis le plonge dans l'acide acétique cristallisable et l'applique sur la peau à côté du poil à détruire, sur lequel on exerce une légère traction, soit avec les doigts, soit avec une pince. On fait ainsi plusieurs applications à quelques minutes d'intervalle : la peau s'amollit et la pointe peut pénétrer dans le follicule pileux. Le poil cède alors à la moindre traction, et l'on termine l'opération en introduisant aussi profondément que possible la pointe dans le follicule pileux. L'auteur se sert parfois pour cette dernière opération de la tête d'une aiguille; le chas de l'aiguille retient un peu d'acide qui se trouve porté au fond du follicule. Il a pu opérer ainsi dix poils par séance. Le docteur Carpenter relate aussi le cas de petites tumeurs verruqueuses pédiculées, enlevées en faisant agir l'acide acé-

tique soit sur la tumeur elle-même, soit sur son pédicule.

Nous devons, enfin, dire quelques mots de la nouvelle méthode épilatoire américaine, qui offre certains avantages lorsqu'elle est maniée avec douceur et habileté. Il s'agit de l'emploi de l'électricité, dont les difficultés et la douleur ne compensent pas suffisamment (avouons-le) les quelques résultats pratiques. Voici le manuel opératoire (Brocq) : il faut se servir d'une aiguille de platine iridiée aussi fine que possible ; l'aiguille doit être introduite dans le follicule pileux lui-même, le long du poil ; elle doit pénétrer sans résistance à la profondeur voulue, qui est d'ailleurs variable. Le courant de trois à cinq milliampères est suffisant et la durée doit varier suivant les qualités de la peau, la région opérée, la profondeur et le volume des poils. Dans chaque séance, on peut, suivant les cas, enlever de trente à cinquante poils, en ayant soin de ne pas attaquer deux poils assez voisins l'un de l'autre pour que les vésicules s'éloignent : on s'exposerait

à avoir des cicatrices et même des kéloïdes. Il est bon de commencer le traitement par une séance d'épreuve dans laquelle on n'enlève que quelques poils disséminés çà et là.

M. Brocq pense qu'il faut se servir de courants très faibles. La durée pendant laquelle on doit faire passer le courant demande une grande expérience personnelle, et une étude de chaque malade.

Lorsqu'on a enlevé, par l'électrolyse, tous les poils volumineux d'une région, les points opérés se recouvrent de poils plus fins que les précédents, à grosse racine pulpeuse assez profonde, dont le développement semble avoir été hâté par les opérations d'électrolyse.

On ne doit pas (à moins que les sujets y tiennent absolument) toucher aux poils blonds peu visibles; si quelques poils deviennent réellement trop longs ou trop gênants, on les coupe ou on les flambe. Si les poils prennent un trop grand développement, il faudra intervenir par l'électrolyse. On devra résister aux sollicitations des femmes pour les moustaches, dont la destruction est très dou-

loureuse et laisse souvent des cicatrices. Quand il n'y a que quelques gros poils disséminés çà et là sur le menton ou sur les joues, il y a de réels avantages à traiter par l'électrolyse.

XII

HYGIÈNE DE L'ATTITUDE
LE VÊTEMENT ET LA PARURE
QUELQUES MOTS SUR
L'HYGIÈNE DE LA JEUNE FILLE.

L'ÉQUILIBRE est la condition *sine quâ non* de l'attitude. Dans un très remarquable ouvrage, publié il y a quelques années, notre éminent collègue le Dr Ad. Nicolas a étudié avec le plus grand soin toutes les lois mécaniques et dynamiques de l'attitude, et énuméré les dispositions anatomiques favorables à l'équilibration. Le muscle joue ici le rôle organique prépondérant ; la moelle épinière préside à la tonicité du muscle ; le cerveau et le cervelet coordonnent et adaptent ses

mouvements et créent la notion du *sens musculaire*.

L'éducation de l'attitude s'opère peu à peu chez l'enfant, et l'adaptation des mouvements se fait d'une manière de plus en plus précise, à mesure que les sens se développent, que le squelette se perfectionne, et que les muscles se fortifient. De douze à quinze mois, l'enfant prend l'attitude verticale et se met à marcher. Puis l'attitude se coordonne pour le travail, et le rôle de « l'effort », commence. Variable selon les professions, l'effort modifie les rapports des organes, il gêne ou favorise le jeu des divers appareils de l'économie. C'est ainsi que les tailleurs, les dévideuses de soie, les montreurs d'ombres chinoises, finissent par avoir la colonne vertébrale tordue, et les membres plus ou moins contournés. Nos lecteurs savent tous, par nos articles sur l'hygiène des écoles, l'influence déformatrice exercée par les attitudes scolaires [1].

Nicolas considère avec raison le vertige

[1] Voir nos ouvrages : *L'Hygiène du travail*, *La Santé par l'exercice*, etc.

comme la berlue de l'équilibration, de même que les absences sont la berlue de l'attention. « Le vertige est un affolement du regard. » L'indécision de l'attitude résulte de l'incertitude de la notion du milieu; l'étourdissement, une sorte d'ivresse, de faiblesse irritable, précèdent souvent le vertige proprement dit.

L'hygiène des attitudes consisterait à les varier, à en abréger la durée et à répartir convenablement les efforts qui les coordonnent. L'abdomen et le tronc demandent à être soutenus par des ceintures, des bretelles, des corsets bien conditionnés. L'hygiène des attitudes doit commencer à la première enfance : l'enfant qu'on porte sera changé de bras ; son corps sera rectifié par un maillot bien appliqué; on ne cherchera, chez lui, ni à hâter ni à exagérer la marche. A l'école, on encouragera les jardins d'enfant, les jeux et l'exercice sous toutes les formes. On rendra attrayantes les promenades et les récréations, ainsi que la gymnastique, qui ne sera aimée des élèves que lorsqu'elle sera libre et non réglementée comme aujourd'hui. Chez la jeune fille, on

utilisera avantageusement la danse, en plein air, bien entendu. On supprimera les hauts talons, qui sont pleins de dangers au point de vue de l'hygiène.

L'expression des attitudes d'équilibre peut être atone, abandonnée, avachie, chez les frileux, les souffreteux, les vieillards, les imbéciles : elle sert parfois de masque à l'hypocrisie. L'attitude ferme de l'homme droit, au contraire, indique une harmonie maîtresse, un caractère décidé, loyal, confiant. L'attitude discordante, cambrée, accuse la prépondérance de la matière sur l'esprit; c'est l'attitude provocante du fat et du fanfaron. Les attitudes indécises du poltron, du tracassier, du fantasque, du versatile, du vicieux, du méchant, etc... se révèlent par des caractéristiques qui se prêtent peu à l'analyse.

Les attitudes maladives spéciales se rencontrent dans l'hydrocéphalie, l'asthme, l'atrophie musculaire, etc. La douleur influence l'attitude en provoquant des contractions réflexes, des mouvements de réaction ou de concentration variés. Dans la folie, le désordre

de l'attitude est au complet ; il diffère selon la variété de délire et d'hallucinations.

Les attitudes passionnelles émotives sont coordonnées selon les modes « atonie, concentration, suspens, fermeté, expansion, » isolés ou combinés pour produire la peur, la tristesse, la répugnance, la haine, le désir, le courage, la joie, etc. Puis, de ces impressions habituellement ressenties dérivent des attitudes typiques, physiognomoniques : celles du vice, de la vertu, de la timidité, du malheur, de la fortune, de la pauvreté. La race et l'hérédité, le sexe et l'âge viennent également nuancer l'attitude et lui imprimer un cachet spécial.

Un humoriste connu, Gabriel Prévost, dans son ouvrage intitulé : *Le Nu, le Vêtement, la Parure*, a posé avec raison le principe d'esthétique suivant : « Il n'est créature si laide dont on ne puisse encore augmenter la laideur ; donc, on peut, au moins, s'embellir en évitant ce qui enlaidit. »

On pourrait donc écrire le manuel esthétique de l'attitude, — c'est-à-dire l'exposé de ce qu'il faut faire et aussi de ce qu'il faut éviter, pour conserver l'harmonie générale, et cette *consonnance* des traits du visage et des diverses parties du corps, qui constitue la vraie beauté.

Le type de la beauté est évidemment différent chez l'homme et chez la femme ; mais, dans l'un comme dans l'autre sexe, être beau, c'est être d'*ensemble*, ainsi que l'a exprimé Feyen-Perrin. Ou, en d'autres termes (avec madame de Girardin), il y a deux sortes de beauté : celle que l'on reçoit et celle que l'on prend.

La beauté réside donc dans l'harmonie d'ensemble, de milieu, de couleur. La concordance est une condition *sine quâ non* de la beauté. Le type du beau est, il est vrai, essentiellement relatif aux races : mais sa conception est sensiblement la même dans toutes les races indo-européennes. Le sentiment de la forme et celui de la couleur sont singulièrement affaire d'éducation, ou plutôt d'instruction.

En connaissant, en effet, la loi des couleurs, loi dont la découverte est due à l'illustre Chevreul, on est facilement coloriste, ou plutôt on le devient.

« En juxtaposant les couleurs complémentaires, on porte la couleur ou le ton à son maximum d'irritation ou d'intensité. » Il suffit de savoir que le jaune-vert a pour complémentaire le rouge-violet; le rouge orangé, le vert-bleu, etc... pour ne pas faire vibrer des tons inharmoniques, et pour paraître *avoir du goût*. Une dame est charmée par les tons d'une robe de soie violette placée, dans un étalage, à côté d'une robe jaune. C'est affaire de symphonie. Elle achète sa robe et l'emporte à domicile; à son arrivée, l'étoffe paraît sale, défraîchie, passée. Elle croit avoir été victime d'un abus de confiance; elle n'a été victime que de la loi Chevreul...

Cette loi et ses dérivés sont parfaitement applicables au vêtement, au costume, ainsi qu'au maquillage et à la teinture des cheveux. Il faut se garer, comme de la peste, de cette rupture dans l'harmonie des couleurs :

elle jette partout la laideur et le ridicule.

Écoutez cette page de Chevreul sur le chapitre des chapeaux... féminins :

« Un chapeau noir à plumes ou à fleurs blanches, ou roses, ou rouges, convient aux blondes.

Il ne messied pas aux brunes, mais sans être d'aussi bon effet. Celles-ci peuvent ajouter des fleurs ou plumes orangées ou jaunes.

Le chapeau blanc mat ne convient réellement qu'aux carnations blanches ou rosées, qu'il s'agisse de blondes ou de brunes. Il en est autrement des chapeaux de gaze, de crêpe, de tulle ; ils vont à toutes les carnations.

Pour les blondes, le chapeau blanc peut recevoir des fleurs blanches, ou roses, ou surtout bleues. Les brunes doivent éviter le bleu, préférer le rouge, le rose, l'orangé.

Le chapeau bleu clair convient spécialement au type blond ; il peut être orné quelquefois de fleurs jaunes ou orangées, mais non de fleurs roses ou violettes. La brune qui risque le chapeau bleu ne peut se passer d'accessoires orangés ou jaunes.

Le chapeau vert fait valoir les carnations blanches ou doucement rosées. Il peut recevoir des fleurs blanches, rouges et surtout roses.

Le chapeau rose ne doit pas avoisiner la peau ; il doit en être séparé par les cheveux, ou par une garniture blanche (ou par une garniture verte, ce qui vaudrait encore mieux). Les fleurs blanches à feuillage abondant sont d'un bon effet dans le rose.

Le chapeau rouge plus ou moins foncé n'est conseillé qu'aux figures trop colorées.

Eviter les chapeaux jaunes et orangés. Se montrer fort réservé vis-à-vis du chapeau violet, qui est toujours défavorable aux carnations, à moins qu'il en soit séparé non seulement par les cheveux, mais par des accessoires jaunes, qu'une brune seule pourra risquer avec des accessoires bleus ou violets. »

L'importance de l'arrangement des cheveux est réelle pour l'expression du visage ; les cheveux ras virilisent les traits, que féminise la raie au milieu du front. Il est banal de *blaguer* l'absurde et hideux chapeau *haut de forme*, que jamais aucun sculpteur ne pourra

faire figurer dans la statuaire : on peut souhaiter que cette ridicule coiffure, mal aérée et gênante, vienne à disparaître de nos mœurs. Il serait injuste, toutefois, de méconnaître que le chapeau haut de forme préserve des chocs : en temps d'ouragan et de pluie de cheminées, il a sauvé bien des existences et empêché bien des fractures du crâne.

Nous ne saurions, on le conçoit, décrire au point de vue de l'esthétique, l'arrangement des cheveux chez la femme, les ornements de la tête : peignes, épingles, voiles, fleurs, etc. ; les divers genres de vêtements et de coiffures, etc.... que la femme doit varier selon son genre de beauté et aussi, hélas ! suivant les caprices des modistes.

Pour en finir, souvenons-nous toujours que toutes les parties du corps sont solidaires, et que l'*habitus* général doit être, avant tout, harmonique :

« Même quand l'oiseau marche, on voit qu'il a des ailes. »

Vérité que Diderot exprime aussi à sa manière, lorsqu'il affirme, avec justesse, que l'on reconnaît un bossu rien qu'à ses pieds !

•

Quelques mots sur l'hygiène virginale.

C'est, croyons-nous, La Rochefoucauld qui a dit : « On devrait souvent rappeler aux jeunes filles qu'elles ne seront pas toujours jeunes. » Cette maxime doit constituer la base de l'éducation féminine ; le docteur Coriveaud, dans son ouvrage sur l'*Hygiène de la jeune fille*, a eu raison de protester contre nos mœurs corrompues et prudes qui font « du mot sacro-saint de *maternité* un terme dont les jeunes filles rougissent lorsque par inadvertance on le prononce devant elles ». Nous irons plus loin : il n'est pas rare de voir, dans des pensions de demoiselles, de jeunes pensionnaires sérieusement effrayées, à la vue des sanglants symptômes de la révolution organique qui s'opère chez elles à la puberté.

La femme étant, sinon *une malade*, comme l'a écrit Michelet, du moins un être délicat, les modificateurs hygiéniques ont, appliqués à elles, une grande importance, principalement dans les villes, où l'air est insalubre et confiné, où les logements sont exigus, où la vie n'est vraiment qu'une asphyxie lente.

L'appétit de la jeune fille a besoin, pour se maintenir régulier, de la régularité même des repas. L'estomac se fatigue et se révolte, s'il est sollicité, capricieusement, à tout instant du jour, au lieu d'être discipliné par un travail méthodique. Le régime de la jeune fille ne doit pas consister en bouillons gras et en viandes saignantes ; une bonne soupe maigre, des *plats variés*, viandes bien cuites, légumes et desserts, sont un régime bien préférable.

Toute nourriture excitante est, d'ailleurs, nuisible, au plus haut point, à la beauté virginale. Il faut régler avec soin, dans ce but, les repas des jeunes filles, veiller à ce qu'elles ne gâtent point leur estomac, leurs dents, par les acides et les sucreries, dont

elles sont portées, assez naturellement, à faire abus.

La jeune fille se lèvera de bonne heure, fera des ablutions froides, déjeunera légèrement, puis ira, de suite, à la promenade. Elle respirera, de bon matin, le grand air et gagnera ainsi de l'appétit pour le repas de midi. Après ce repas, un exercice ou un jeu quelconque favorisera la digestion. L'après-midi, nouvelle promenade. La gymnastique (dont nous avons ailleurs exposé l'utilité dans l'éducation féminine), la gymnastique entretient la santé, la vigueur et la beauté ; la danse de caractère aidera également la jeune fille à triompher de la chlorose, sa plus cruelle ennemie. Enfin le séjour à la campagne, l'équitation, l'exercice en plein air, la natation, les bains de mer, triompheront de l'anémie la plus rebelle[1].

Le corset est, dans l'hygiène virginale, un « thème à variations » pour tous les hygiénistes. Partie nécessaire de l'habillement de

[1] Voir : *La Santé par l'Exercice* (O. Doin).

la femme, le corset n'est digne d'aucune malédiction, s'il est taillé sur mesure, « c'est-à-dire ajusté aux formes particulières de chacune de vous, et fait de telle sorte et avec de tels matériaux, qu'il soutienne sans comprimer, redresse sans froisser, et laisse à la respiration un jeu ample et facile ». (*Coriveaud.*) Prenant appui sur les hanches, le corset ne doit pas refouler le ventre, comprimer l'estomac, aplatir les seins. Le corset a traversé cinq époques distinctes et est arrivé, de nos jours, à n'être pas trop anti-hygiénique. Les *bandes* de la période antique, les justaucorps et les corsages serrés du moyen âge et de la Renaissance, les corsets baleinés du dix-septième et du dix-huitième siècle étaient, incontestablement, plus funestes à la santé de la femme que le corset contemporain [1].

C'est surtout par l'exercice et la distraction que s'enfuient les idées capricieuses et lunatiques. Pour éviter les « *rêves* » des jeunes filles et les dangers que présente pour elles

[1] Voir, pour détails sur le *Corset*, les *Propos du docteur*.

l'*isolement* de leur existence, il faut veiller à deux points : occuper l'esprit, fatiguer le corps. Il ne faut pas, toutefois, exagérer ce programme ; surmener les facultés intellectuelles de la jeune fille, c'est exalter son système nerveux si sensible : c'est nuire à sa santé et à sa beauté. La jeune fille a besoin de beaucoup de sommeil. Rien n'entrave son développement physique comme les veilles prolongées et répétées, l'abus des soirées, des bals, des spectacles ; rien n'entretient plus l'anémie et le nervosisme que l'excès de ces plaisirs qui font faire du jour la nuit, et de la nuit le jour : le sommeil diurne est loin d'être aussi réparateur que l'autre ; et chacun sait combien le visage des actrices et des mondaines se pâlit et se fane de bonne heure.

Les goûters, lunchs, *five o' clock*, etc., sont très mauvais pour l'estomac et par conséquent pour la peau, puisque, selon Lorry, *maximum cum cute consensum habet ventriculus*. C'est dans la boutique du pâtissier que la jeune fille va le plus souvent récolter les crampes d'estomac. La gastralgie une fois semée, on ne tarde pas

à récolter les bouffées de chaleur au visage, l'urticaire, l'acné, etc..., qui suivent le mauvais estomac comme l'ombre suit le corps, et qui deviennent les irréconciliables antagonistes de la beauté virginale [1].

[1] Pour les détails de l'hygiène des femmes, consulter notre récent volume, *l'Hygiène des Sexes* (O. Doin édit.).

XIII

LES PARFUMS

Qu'on le veuille ou non, les parfums forment un important chapitre de l'hygiène de la beauté chez la femme. Les odeurs suaves contribuent, en effet, puissamment au charme et au plaisir; l'odorat vient compléter la vue, et ce « sens de l'imagination » est la source vivifiante de bien des ivresses. Le tout est d'avoir le nez assez sagace, assez subtil (assez *bien mouché*, comme disaient crûment les Latins), pour faire un heureux choix de parfums délicats, et surtout s'harmonisant avec l'âge et le caractère. La parfumerie n'est point, comme on le croit,

affaire de mode, mais individuelle ; elle ne réside aucunement dans des combinaisons plus ou moins scientifiques, mais dans de pures et instinctives impressions. Autrement dit, chaque femme devra choisir le parfum qui convient à son genre de beauté, comme elle choisit la toilette qui est le plus en rapport avec son individualité particulière. « Une couleur à la mode, un parfum à la mode, me mettent en colère, s'écrie justement A. Karr. Une femme qui change de parfums selon la mode est une femme parfumée. Une femme qui porte toujours le même parfum *se l'assimile* et est une femme odoriférante. » Il faut bien dire (entre nous) que la femme *qui sait se parfumer* est aussi rare que celle *qui sait s'habiller*.

Ce sont les fleurs, « ces encensoirs flottants » du poète, qui possèdent assurément les aromes les plus frais, et exhalent les effluves les plus suaves. Quoi, par exemple, de plus délicat, de plus enivrant, que cette vague senteur du liseron sauvage que Victor Hugo préférait, dit-on, à tout autre parfum ? Malheureu-

sement, l'odeur des fleurs est peu durable et peu fixe. L'art a dû s'occuper de bonne heure d'y suppléer par les parfums. La parfumerie, on peut le dire, est aussi vieille que le monde : l'étymologie « *per fumum* » indique, d'ailleurs, que les prêtres, ces premiers instituteurs des peuples, ont de tout temps saisi le parti considérable qu'ils pouvaient tirer des parfums, pour agir sur les sens et enchaîner la raison. L'encens est, encore aujourd'hui, l'un des puissants engins de la religiosité..,

Les anciens peuples de l'Orient avaient poussé l'art du parfumeur à un degré de développement inouï. Nous nous plaisons à renvoyer ceux de nos lecteurs que la question intéresserait, à un livre renommé qui déborde de l'érudition la plus charmante, le *Livre des parfums*, d'Eugène Rimmel. C'est là qu'on peut suivre le défilé historique le plus complet. Les Grecs et les Romains héritent des mœurs de l'Orient, qu'ils exagèrent encore. Au siècle d'Auguste, chaque partie du corps avait son

parfum particulier : l'essence de menthe était réservée aux bras; à la poitrine, l'huile de palme; aux genoux, l'essence de lierre, etc... Le nombre des pommades, la variété des compositions odorantes, l'abondance des sachets, la richesse des cosmétiques étaient colossaux. Les amants de Laïs furent les ingénieux inventeurs de la pulvérisation. Au milieu de la salle du festin, ils lâchaient des colombes imprégnées des plus fines essences, et ces oiseaux secouaient sur les convives leurs ailes parfumées : gracieuse opération que ne rappelle que de loin le pulvérisateur de nos contemporaines!

On divise ordinairement les odeurs des parfums modernes en : odeurs *aromatique* (œillet), *suave* (rose) et *ambrosiaque* (ambre). Mais nous préférons, à cette classification très incomplète, la remarquable classification de Rimmel, que nous voulons reproduire ici *in extenso*, avec ses exemples les mieux choisis.

ODEUR *rosée :* rose, géranium, palissandre.
— *jasminée :* jasmin, muguet, ylang-ylang.
— *orangée :* oranger, acacia, seringa.

ODEUR *tubérosée :* tubéreuse, jonquille, jacinthe.
— *violacée :* violette, iris, réséda.
— *balsamique :* vanille, benjoin, fève tonka, héliotrope.
— *épicée :* cannelle, muscade, cascarille.
— *caryophyllée :* girofle, œillet.
— *camphrée :* camphre, patchouly, romarin.
— *santalée :* santal, vétiver, cèdre.
— *citrine :* citron, bergamote, cédrat.
— *herbacée :* lavande, thym, marjolaine.
— *menthacée :* menthe, sauge, basilic.
— *anisée :* anis, badiane, carvi.
— *amandée :* amandes amères, mirbane, aurier.
— *musquée :* musc, civette.
— *ambrée :* ambre gris, mousse de chêne.
— *fruitée :* poire, coings, ananas.

Tous ces parfums font l'objet d'un commerce important. En France le département des Alpes-Maritimes est presque entièrement consacré à la culture des roses, orangers, jasmins, cassies, violettes, tubéreuses, etc., si usités en parfumerie. On cultive ailleurs, le thym, le géranium, le romarin, la lavande. La meilleure essence de roses est celle de Provence. La meilleure essence de la lavande est faite en Angleterre. Le patchouly nous vient de l'Inde, et la gaultheria (essence de

winter-green) des Etats-Unis. La parfumerie, du reste, n'utilise pas seulement les végétaux (fleurs, feuilles, fruits, écorces), etc... Elle trouve dans certaines substances animales le plus puissant appoint. C'est ainsi que le musc, sécrétion particulière d'un chevrotain, le musc s'emploie d'une façon considérable : il a la propriété de développer l'odeur des autres essences, et de leur donner (pour ainsi dire) des ailes. L'ambre gris, concrétion morbide d'un cachalot, donne également aux parfums une finesse éthérée que nul autre procédé, naturel ou artificiel, n'a pu fournir encore à l'art du parfumeur. Enfin, on emploie aussi, mais à très petites doses, la civette, poche odorante d'un mammifère viverrien...

A côté des parfums extraits naturellement, il existe des produits odorants artificiels, des essences que la chimie crée de toutes pièces, ordinairement par synthèse... Exemples : les fausses essences de citron, de cannelle, d'ananas, la vanilline, extraite de l'avoine ou de la térébenthine; la fausse essence de violettes, extraite également du pin; la fausse essence d'as-

pic ou de lavande, retirée du pétrole, etc., etc. Ces essences ont une odeur moins agréable, moins suave, plus lourde (si l'on peut dire) au nez, que les essences naturelles : elles sont assez inoffensives, du reste, ou, du moins, peu toxiques : leur abus provoque davantage, toutefois, des étourdissements et des maux de tête. Nous reviendrons sur ce sujet en traitant de l'action des parfums sur l'organisme.

L'essence artificielle la plus usitée en parfumerie est la *nitrobenzine*, essence de *mirbane*, ou *fausse essence d'amandes amères*, découverte en 1834 par Mitscherlich. C'est un liquide jaunâtre, que l'on obtient en quantités énormes et à très bon marché dans les fabriques d'aniline. On peut la préparer en introduisant, par petites portions, de la benzine dans de l'acide nitrique *fumant*, préalablement chauffé.

L'action des parfums sur l'organisme est très variable, selon la nature des parfums et les individualités particulières. Grétry s'évanouissait à l'odeur d'une rose; la duchesse de Lam-

balle ne pouvait supporter celle des violettes. On cite, au contraire, divers exemples de l'étrange tolérance qu'il est possible d'acquérir pour les parfums. Néron arrosait d'eau de roses tous ses appartements. Louis XIV vivait au milieu des fleurs d'oranger (peut-être à cause de ses fréquents mariages?...) Le maréchal de Richelieu ne sortait pas d'un salon où des soufflets lançaient constamment une atmosphère odorante. La *muscade* a donné son nom aux *Incroyables* du Directoire. L'impératrice Joséphine remplissait littéralement de musc son cabinet de toilette. Napoléon s'aspergeait tous les matins de flots d'eau de Cologne, sans craindre la fameuse épigramme de Martial :

... « *Non bene olet qui bene semper olet.* »

Les parfums délicats ont le pouvoir, parfois magique, d'exciter le bien-être et la gaieté; « ils réjouissent le cœur, » dit l'Ecriture. Ils font (chacun le sait) partie intégrante du paradis de Mahomet. L'odorat étant, par-dessus tout, le sens de l'imagination (Rousseau), il

est facile de concevoir comment des vibrations agréablement parfumées pénètrent et captivent le système nerveux, à la façon d'une musique mélodieuse; comment elles suscitent les sensations voluptueuses, et vont même jusqu'à éveiller l'appétit vénérien. Sur certaines natures très susceptibles, capables d'une sorte d'hypnotisme à distance, certains parfums ont parfois une influence considérable : ainsi, nous avons vu des hystériques tomber en syncope à l'odeur du safran, du musc, de la feuille de noyer. D'autres odeurs ont une action excitante réelle : les baumes de tolu, du Pérou, de la Mecque, le storax, le benjoin, la cannelle, l'encens, la cascarille, sont dans ce cas. Ce n'est pas sans raison que les iatraliptes de l'ancienne Grèce recommandaient comme complément de la gymnastique et de la culture somatique, les bains, frictions et onctions avec des parfums capables de réveiller la vitalité organique. Piesse conseille aux orateurs de parfumer leurs mouchoirs d'eau de Hongrie. Non seulement cette précaution serait très utile dans certaines réunions publiques : mais

il est certain que le romarin réveille et fortifie la respiration, lorsque l'on dégage ses vapeurs stimulantes, en essuyant son visage avec un mouchoir ainsi parfumé.

La vanille, le thym, le santal et la rose ont une action aphrodisiaque, que possèdent aussi les essences de labiées (menthe, lavande, patchouly). L'abus de ces parfums pousse à la débauche. Au contraire, les odeurs à base cyanique (amandes amères, laurier-cerise, fleurs de pêcher) sont calmantes et antispasmodiques. L'odeur animale du musc et de la civette est énervante, parfois écœurante. Les parfums à bases fortes (acide acétique, ammoniaque, *sels anglais*) ont une action préventive, souvent très efficace, contre les évanouissements, les syncopes, l'état nauséeux. L'abus de la plupart des parfums doux énerve, cause des migraines, des étourdissements, de la perte d'appétit. Ces symptômes se produisent surtout lorsque le sujet n'est pas soumis à l'accoutumance : chez un individu qui séjournerait, un peu longtemps, par exemple, dans un boudoir très parfumé. L'odeur du camphre endort et

stupéfie; elle fait même *mieux que cela*, dit l'École de Salerne :

Camphora per nares castrat odore mares.

En somme, l'abus des parfums présente peu de dangers réels pour la santé : mais il est capable de détruire l'odorat, en émoussant peu à peu l'exquise sensibilité du nerf olfactif. Il faut donc éviter les odeurs trop vives.

Que faut-il penser, maintenant, de l'action antimiasmatique, antiseptique des parfums? Les parfums purifient-ils l'air, neutralisent-ils les gaz délétères? Il faut distinguer. Certaines odeurs ne font que masquer, couvrir les senteurs offensantes pour le nez : l'encens, par exemple, était employé dans ce but pour les sacrifices religieux.

Mais d'autres odeurs ont une action désinfectante réelle, c'est-à-dire purificatrice de l'atmosphère. Les résines et les aromates (galbanum, sthorax, mastic, cèdre, myrrhe, cinnamome, origan, etc.) jouaient un très grand rôle dans l'embaumement des Egyptiens. Or, l'on sait à quel point ces anciennes pratiques

étaient, véritablement, conservatrices et antiseptiques. N'est-il point remarquable que, du jour où les Egyptiens abandonnaient ces salutaires coutumes, la peste s'implantait au pays du Nil? Le benjoin, le grand parfum des cassolettes orientales, le benjoin recèle une puissance chimique réelle de désinfection, due à l'acide benzoïque. Le camphre est loin d'être déchu de son immense réputation antiépidémique; or, remarquons qu'une foule de parfums, notamment ceux qui sont tirés des laurinées, des synanthérées et des labiées, renferment du camphre.

Les fumigations aromatiques de baies de genièvre, de *pastilles du sérail* et autres clous fumants (tous à base de nitre, benjoin, tolu, etc.), émettent des fumées qui rendent la respiration plus facile et purifient l'air des appartements. Les baumes servent aussi, en inhalations, comme expectorants, dans les laryngites, extinctions de voix, asthme, etc. Les fausses essences de citron et d'oranger participent aux propriétés inappréciables de l'essence de térébenthine, que nous considé-

rons comme le meilleur désinfectant intérieur. De même, l'essence d'eucalyptus, qui tue les bactéries de l'air.

Les essences de thym et de serpolet contiennent un antiseptique puissant, l'acide thymique; l'essence de winter-green ou de gaultheria jouit des actives propriétés de l'acide salicylique. La nitro-benzine emprunte les siennes aux benzols. Et nous pourrions, la chimie en mains, multiplier ces exemples, si nous voulions faire ici de l'érudition.

L'action dépuratrice des parfums sur l'atmosphère s'exerce, en général, par la puissante affinité que les essences possèdent pour l'oxygène : toutes, en effet, s'oxydent et se résinifient à l'air. Quelques-unes absorbent aussi l'ammoniaque et les produits gazeux de la fermentation putride...

D'autres, enfin, ont une action plus directement antiseptique peut-être. En voici un exemple. Les paysans affirment que la présence d'un bouc dans une étable empêche l'épizootie d'y régner. Au premier abord, cela paraît absurde. Mais, en y réfléchissant, on

se demande, avec notre regretté maître Henry Bouley (*Archives de médecine vétérinaire*), si, après tout, l'*acide hircique*, répandu par le bouc dans l'air de l'écurie, ne rend pas cet air impropre à la vie des microbes morbigènes? L'action des odeurs serait donc parfois plus subtile encore que l'action de ces subtils ennemis de l'homme, les infiniment petits!

Ungerer affirme, d'autre part, que le séjour dans une atmosphère parfumée préserve des affections pulmonaires et arrête même le développement de la phtisie : le professeur allemand cite, à l'appui de sa thèse, la ville de Grasse, cet « *europœanisch garten* », où la phtisie est rare; il attribue cette quasi-immunité aux vapeurs odorantes échappées des distilleries.

Enfin, tout récemment, MM. Meunier et Cadéac ont expérimenté la valeur antiseptique d'un certain nombre d'essences aromatiques sur le bacille typhique et le microbe de la morve.

Pour le bacille typhique, ils ont constaté que, la solution de sublimé à 10 p. 1000 tuant ce

microbe en dix minutes et l'éther iodoformé en trente-six heures, les essences peuvent être classées dans l'ordre suivant :

1° Essences tuant le bacille en moins de vingt-quatre heures : cannelle de Ceylan, girofle, eugénol, thym, serpolet, verveine des Indes, patchouly, zédoaire, absinthe, santal, cédrat ; la durée de l'action varie de douze minutes à vingt-deux heures ;

2° De vingt-quatre à quarante-huit heures : cumin, carvi, genièvre, matico, galbanum, mélisse, valériane, citron, angélique, céleri, phellandrie, sabine, copahu, poivre, térébenthine, opoponax, roses, camomille, aunée ;

Beaucoup d'autres essences n'agissent qu'entre deux à dix jours.

En ce qui concerne le microbe de la morve, le sublimé agissant en quinze minutes, voici les résultats principaux obtenus avec les essences :

1° Essence agissant entre quinze minutes et vingt-quatre heures : cannelle de Ceylan, girofle, thym, serpolet, verveine des Indes, patchouly, géranium, origan ;

2° De vingt-quatre à quarante-huit heures :

citron, cubèbe, asa-fœtida, copahu, santal, cédrat, phellandrie, tubéreuse, zédoaire.

N'utilisera-t-on pas, un jour, contre les maladies infectieuses, d'aussi précieuses propriétés ? Chamberland a démontré qu'en douze heures, l'essence de cannelle détruit le microbe typhoïde; et le Dr Bec a rapporté, à propos des propriétés antiputrescibles de l'essence de lavande, une petite anecdote qui nous servira de conclusion, parce qu'elle est aussi typique que véritable : Tout récemment, un fossoyeur occupé à creuser le sol d'un cimetière, mit à découvert le cercueil d'un homme qui avait succombé à une pneumonie et qui était enseveli depuis deux ans. Le cadavre était bien conservé et très reconnaissable; les vêtements eux-mêmes étaient peu détériorés.

M. Bec a su que le fils de cet individu, afin d'éviter aux porteurs du cercueil toute impression fâcheuse pour leur odorat, avait arrosé d'essence de lavande le cadavre et les vêtements.

FORMULAIRE COSMÉTIQUE

XIV

FORMULES POUR LA PEAU

SIROP CONTRE LES MALADIES DE LA PEAU (Augagneur.)

℞ Acide phénique crist.	3 à 10 gr.
Glycérine.	Q. S. pr diss.
Sirop d'écorces d'oranges. . .	400 grammes.

F. S. A. — A prendre deux cuillerées par jour.

Chez les enfants, la dose d'acide phénique varie de 3 à 5 grammes, de 4 à 10 chez les adultes.

D'après notre confrère lyonnais, le succès est constant dans le prurigo des enfants et les

prurigos en général. L'eczéma est amélioré dans ses formes sèches et lichénoïdes, plus rarement dans les formes aiguës et très humides.

BAIN AROMATIQUE (V. Audhoui.)

℞ Espèces aromatiques.	1000	grammes.
Eau bouillante	10	litres.
Bicarbonate de soude.	250	grammes.

Faites infuser les espèces dans l'eau bouillante pendant une demi-heure. Passez. Faites dissoudre dans la colature le bicarbonate de soude et mêlez à l'eau du bain.

Ce bain est très efficace pour exciter et provoquer la diaphorèse. Il faut le prendre un peu chaud.

SAVON A LA ROSE (Izard.)

℞ Savon blanc de suif.	1	kilogr.
Teinture de musc	25	grammes.
Essence de santal	5	—
— de géranium.	15	—
Rose d'aniline dissous	1	—

F. S. A.

LAIT VIRGINAL (Pol Vernon)

℞ Eau de roses		900 grammes.
Teinture de myrrhe		ãã 10 grammes.
—	d'opopanax	
—	de benjoin	
—	de quillaya	Q. s. pour émulsionner.
Essence de citron		4 grammes.
M. S. A.		

pour la toilette des visages irritables, et contre la terneur épidermique.

LOTION CONTRE LES RIDES (C. James.)

℞ Eau de roses	200 grammes.
Lait d'amandes épais	50 —
Sulfate d'alumine	4 —
M. S. A.	

Faites bien dissoudre et filtrez.

Cette mixture, astringente et tonique, offre l'avantage de restituer à la peau l'élasticité et le ressort. Elle réussit surtout dans les rides précoces, les seules que l'on doive combattre.

CONTRE LES RUGOSITÉS NOUEUSES DE LA PEAU (PEAU DE CHAGRIN)

Je conseille le lavage habituel avec l'eau de Vichy naturelle tiède : les effets en sont remarquables ; je les crois dus surtout à l'action des alcalis sur la sécrétion sébacée (*acné induratà* au début), quoique les solutions sodiques artificielles agissent moins bien (Dr E. M.).

POUR EMPÊCHER LES CICATRICES DE BRULURES (Brame.)

Badigeonner la partie brûlée avec l'essence de menthe poivrée.

TRAITEMENT DE LA SUEUR DES PIEDS ET DES MAINS (Unna.)

L'auteur conseille l'usage quotidien des pédiluves ou des maniluves avec l'eau additionnée de vinaigre, de moutarde ou d'alcool camphré, puis des onctions avec des topiques stimulants, telles que :

℞ Ichthyol	} ãã	5 parties.
Térébenthine		
Pommade à l'oxyde de zinc. .		10 —

Pendant le jour, on peut saupoudrer les pieds avec le mélange suivant :

Farine de moutarde.	1 partie.
Talc pulvérisé	30 —

On obtient ainsi une rubéfaction permanente de la peau.

MAINS ROUGES (Berliner Klin.)

℞ Lanoline	100 grammes.
Paraffine liquide	25 —
Vanilline.	0 gr. 10
Essence de rose vraie	1 goutte.

M. (matin et soir en onctions.)

MASSAGE POUR ADOUCIR LA PEAU ET LUI ENLEVER TOUTE ODEUR.

℞ Huile d'amandes amères. . .	10 grammes
Huile d'amandes douces. . .	100 —
Baume de tolu	2 —
Benjoin	2 —
Essence de citron	2 gouttes.
Essence de cajéput	2 —

Après un bain faites-vous masser tout le corps avec cette préparation et votre peau lui devra fraîcheur, fermeté et parfum.

PATE IMITANT LE COLORIS DE LA PEAU POUR APPLICATIONS TOPIQUES DANS LES CAS D'ECZÉMA DES MAINS ET DES DOIGTS. (Unna de Hambourg.)

℞ Poudre de riz	10	parties.
Litharge	âà 30,3	—
Glycérine		
Vinaigre	60	—

M. et réduire par la coction à 80 parties.

LAIT VIRGINAL POUR LA TOILETTE SECRÈTE DES DAMES (Gérard.)

℞ Teinture de benjoin	50	grammes.
Eau de roses	500	—
Eau de Mélilot	449	—
Perchlorure de fer	1	—

M. S. A.

CRÈME DE TOILETTE (Fossati.)

℞ Lanoline	5	grammes.
Huile d'amandes douces	5	—
Soufre précipité	5	—
Oxyde de zinc	2	gram. 50.
Extrait de violette	0	— 50.

Extrait d'orcanette. Q. s. pour colorer en rose.

M. S. A.

Grâce à la lanoline, cette pommade est très bien absorbée par la peau. Elle est très efficace dans le traitement externe de l'acné, des boutons et des rougeurs du visage, de ces petites saillies tubéreuses que désignent les expressions de tannes ou de comédons, si nombreuses parfois sur la face des adolescents.

CONTRE L'ADIPOSITÉ DES SEINS (Kisch.)

Tout d'abord, il faut enduire les seins avec une pommade à l'iodoforme, dont voici la formule :

℞	Iodoforme pur désodorisé . .	1 partie.
	Vaseline pure	15 —
	Essence de menthe poivrée. .	11 gouttes.
	M.	

Les seins sont ensuite enveloppés dans des linges chauds imbibés de la solution suivante :

℞	Alun	1 partie.
	Acétate de plomb.	15 —
	Eau distillée	11 gouttes.
	M.	

Par-dessus les linges on applique un papier

imperméable et on laisse le tout en place pendant 12 heures. Les onctions et les enveloppements sont répétés matin et soir. Le traitement doit être continué pendant plusieurs semaines.

GERÇURES PAR LE FROID (Monin.)

℞ Eau de laitue.	200	grammes.
Glycérine pure.	50	—
Teinture de Pérou	15	—
Salicylate de soude	4	—
M.		

En lotions matin et soir.

ENGELURES DU NEZ (Monin.)

℞ Beurre de cacao	40	grammes.
Huile de noisettes.	10	—
Acide citrique	50	centigr.
Précipité blanc	30	—
Teinture de musc.	20	gouttes.
M.		

Onctions 3 fois par jour, précédées de lotions tièdes avec l'eau de feuilles de noyer.

REMÈDE CONTRE LES VERRUES (Kaposi).

℞ Bichlorure de mercure. . . . 1 gramme.
Collodion . . . . . 30 —

Faire dissoudre.

Enduire avec soin la verrue avec une petite quantité du liquide une fois par jour. Ce remède est plus efficace et plus commode que ceux qui ont été recommandés jusqu'à présent.

PANSEMENT DES CONDYLOMES (Langlebert.)

℞ Poudre de sabine . . . . . } ââ 5 gram.
— d'alun calciné . . . }
— de calomel . . . . . 2 —
— de sublimé corrosif. . 0 — 10.
M. S. A.

Pour pansement deux fois par jour, après avoir préalablement détaché ce qui reste de la précédente application.

TRAITEMENT DE L'URTICAIRE REBELLE (Noël Guéneau de Mussy.)

℞ Poudre de jaborandi. . . . } âa 10 centigr.
Extrait de gaïac. . . . . }
Benzoate de lithine . . . . . 20 —
M. pour une pilule.

En prendre trois par jour. — Bain sulfureux tous les deux jours.

LARMOIEMENT HIBERNAL (Gorecki.)

℞ Eau distillée de bleuets. . . .	200	grammes.
Alcool de Montpellier	20	—
Hydrolat de laurier-cerise . .	10	—
Acide borique pur	8	—

M. S. A.

Mélanger une cuillerée à soupe de cette solution avec autant d'eau chaude; y tremper des compresses de toile usée et bassiner les yeux 3 ou 4 fois par jour avec ces compresses.

Eviter le vent et la poussière.

FARD BLANC GRAS (Monin.)

℞ Vaseline blanche	âà 20	grammes.
Acide oléique		
Sous-nitrate de bismuth. . .	4	—
Essence de romarin	10	gouttes.

M. S. A.

pour applications quotidiennes, et poudrer de fleur de riz.

RUGOSITÉS DU VISAGE (Startin).

℞	Eau de fleurs d'oranger . . .	1 litre.
	Glycérine	50 grammes.
	Borate de soude	10 —
	M.	

pour lotions 3 fois par jour, et recouvrir de poudre de riz.

TACHES ÉRECTILES OU PIGMENTAIRES (Monin.)

On peut essayer de les faire disparaître en les revêtant le soir de collodion chrysarobiné, 1 gramme de chrysarobine pour 10 de collodion riciné.

DESTRUCTION DES TATOUAGES

Le Dr Variot, médecin des prisons, a fait d'heureuses tentatives dans ce but thérapeutique, tentatives qu'il communique en ces termes à la Société de biologie :

« Je verse d'abord, sur les parties de peau tatouées, une solution concentrée de tannin, puis à l'aide d'un jeu d'aiguilles comme en fabriquent les tatoueurs, je fais des piqûres

serrées sur toute la surface de peau que je veux décolorer. J'introduis ainsi dans la partie superficielle du derme cutané, une certaine quantité de tannin.

« Je passe en frottant fortement sur toutes les parties que j'ai ainsi piquées au tannin, le crayon de nitrate d'argent ordinaire. Je laisse pendant quelques instants la solution concentrée de sel d'argent agir sur l'épiderme et le derme, jusqu'à ce que je voie les piqûres se détacher en noir foncé. J'essuie alors la solution caustique, et la surface tatouée est devenue noire par la formation d'un tannate d'argent qui s'est produit dans les couches superficielles de la peau.

« Les deux temps de cette petite opération peuvent se faire très vite et ne provoquent qu'une douleur modérée. »

TACHES DE POUDRE SUR LA PEAU (Fischer.)

Les taches bleu noirâtre produites sur la peau par l'action de la poudre à tirer (après

le tir, etc.) s'enlèvent par un lavage avec la solution suivante :

Bi-iodure d'ammonium . .	parties égales.
Eau distillée	

puis avec de l'acide chlorhydrique dilué, pour faire disparaître les taches passées au rouge.

TRAITEMENT DES OIGNONS (Lewis-Sayre.)

Pour traiter l'oignon, le chirurgien enroule autour du gros orteil, de sa base à son extrémité libre, une bandelette de diachylon, et la conduit le long du bord interne du pied. On lui fait contourner le talon, et on la ramène jusqu'à la tête du cinquième métararsien. On la fixe à ce niveau avec une autre bandelette transversale, et on assujettit le tout avec une bande roulée. Ordinairement, il faut, avant de procéder à ce pansement, disposer un petit coussinet de diachylon autour de l'oignon, de manière à placer celui-ci au fond d'une sorte de cupule qui le protège.

Le *Bulletin de thérapeutique* donne la méthode suivante, que nous avons employée, deux fois déjà, avec plein succès :

Après avoir pris un bain de pieds, on savonne et on essuie la partie malade. On dissout l'acide phénique cristallisé en passant le flacon sur la flamme d'une lampe à alcool (ou au bain-marie) : puis, avec un poinçon pointu, on en passe une bonne couche sur toute la surface endurcie de l'oignon sans dépasser les limites de celui-ci. Au bout de quelques minutes d'évaporation, on recouvre cette surface d'un morceau d'amadou ou de papier buvard mis en double, afin d'absorber l'excédent d'acide carbolique dont la causticité pourrait attaquer les parties saines, que l'on garantira au préalable par une couche épaisse de collodion élastique.

Par l'application très simple de cet acide, que l'on répétera suivant la gravité de la maladie, à divers intervalles de trois ou quatre jours, on obtiendra la guérison complète de l'oignon du pied, mais non celle de la déviation de l'orteil, pour laquelle nous espérons que la

chirurgie future trouvera, un jour, des appareils plus utiles que ceux que nous possédons actuellement.

TRAITEMENT DES VARICES (Kobert.)

℞	Chlorure de baryum	1 gr. 50
	Eau distillée	Q. s.
	Lanoline	15 grammes.
	Huile d'amande douce	5 —

Dissoudre le chlorure de baryum dans l'eau distillée par agitation et ajouter les corps gras. Frictionner trois fois par jour les veines dilatées.

De plus, prendre chaque jour, à l'intérieur, 3 cuillerées à soupe d'extrait fluide d'*hamamelis virginica*.

Amélioration certaine.

CREVASSES DU SEIN (Monin.)

℞	Glycérine redistillée à 30° . .	40 grammes
	Teinture de baume de tolu .	5 —
	— thébaïque	2 —
	— Salol pul	1 —
	M. S. A.	

pour applications 3 fois par jour à l'aide d'un pinceau, puis recouvrir d'ouate.

TRAITEMENT DES ENGELURES (Monin.)

℞ Glycérine pure. . . . . 30 grammes.
Teinture d'iode. . . . . } ââ 1 —
— d'opium. . . . . }
M.

pour badigeonnages 3 fois par jour. Appliqué au début, ce traitement est abortif et préventif.

AUTRE FORMULE (N. G. de Mussy.)

℞ Vin de quinquina au bordeaux 70 grammes.
Alcool camphré . . . . . 30 —
Teinture d'arnica. . . . . 12 —
Iodure de potassinm . . . } ââ 4 —
Laudanum Sydenham. . . }
M.

Envelopper le soir les doigts dans de la flanelle imbibée de cette mixture.

ENGELURES ET ECZÉMA CHRONIQUE (Chenneviève.)

℞ Eau de laurier-cerise . . . . 100 grammes.
Antipyrine. . . . . 50 —
M. S. A.

Cette solution concentrée s'applique en lotions et en compresses, et est suivie, paraît-il, des meilleurs résultats.

TRAITEMENT DE L'ECZÉMA (Brocq.)

℞ Acide salicylique.		de 0 gr. 50 à 2 grammes.
Oxyde de zinc pulv. . . .	}	ââ 24 —
Poudre d'amidon		
Lanoline de		30 à 40 gr.
Vaseline de		20 à 10 gr.
Pour 100 grammes.		

Mêlez avec soin pour faire une pâte homogène.

Les pommades au sous-nitrate de bismuth pur ou associé à l'oxyde de zinc donnent parfois de bons résultats.

COLLODION CONTRE LES ENGELURES (Billroth.)

℞ Collodion	40 grammes.
Iode cristallisé	1 —

Faites dissoudre.

Badigeonner les parties affectées une fois par jour.

GLYCÉROLÉ CONTRE L'ECZÉMA (Vidal).

℞ Glycérolé d'amidon.		30 grammes.
Tannin	}	ââ 1 —
Calomel.		
M.		

En application, matin et soir, dans les cas d'eczéma sec donnant lieu à de vives démangeaisons.

ECZÉMA CHRONIQUE (Schmitz.)

℞ Glycérine pure	120	grammes.
Résorcine	15	—
M. S. A.		

à appliquer matin et soir à l'aide d'une barbe de plume.

POMMADE CONTRE LE PITYRIASIS VERSICOLOR (Besnier.)

℞ Acide salicylique	3	grammes
Soufre précipité	15	—
Lanoline }	âà 50	—
Vaseline }		
M. S. A.		

Une friction chaque soir; un lavage le matin; la guérison est assurée au bout de huit jours.

SAVON CAMPHRÉ (Derby.)

℞ Pâte d'amandes amères	60	grammes.
Teinture de benjoin saturée	40	—
Camphre pulvérisé	8	—
Savon blanc de Marseille	500	—
M.		

Faire fondre au bain-marie, passer et couler dans des moules.

(Savon recommandé aux nerveux, rhumatisants et herpétiques.)

ECZÉMA DE L'AGE CRITIQUE (J. Chéron.)

1° Prendre dans l'eau rougie, à chaque repas, une cuillerée à café de la solution :

℞	Arséniate de soude	0,05.
	Eau distillée	150 grammes.

2° Prendre, deux fois par semaine, le purgatif suivant :

℞	Citrate de magnésie.	35 à 40 gr.
	Sirop de groseille.	20 grammes.
	Aqua fontis	350 —

Prendre en deux fois à quinze minutes d'intervalle. Bouillon aux herbes ou thé léger après la première selle.

3° Appliquer tous les soirs, très légèrement, sur l'éruption, la pommade suivante :

℞	Précipité blanc	1 gramme.
	Vaseline	20 —
	Essence de roses	2 gouttes.

4° Tous les huit ou dix jours, faire pratiquer une injection sous-cutanée de nitrate de pilocarpine, d'après la formule suivante :

℞	Nitrate de pilocarpine	0 gr. 10
	Eau distillée	5 grammes,

Faire une injection sous-cutanée de 6 à 10 gouttes.

L'emploi de ce dernier moyen est contre-indiqué s'il existe une maladie de cœur ou des gros vaisseaux.

SOLUTION CONTRE L'ECZÉMA DES PAUPIÈRES (Lailler.)

℞	Eau de laurier cerise.	20 grammes.
	Glycérine	5 —
	Acide acétique cristallisé. . .	0 gr. 20
	M. S. A.	

Badigeonnages quotidiens avec un pinceau un peu dur.

IMPÉTIGO DE LA FACE (E. Besnier.)

Faire tomber les croûtes et appliquer des compresses d'eau boriquée au 1/10 sous forme de masque : on met trois ou quatre compresses l'une sur l'autre et par-dessus une toile fine de caoutchouc. On renouvelle le pansement toutes les heures.

Au bout de quarante-huit heures, on recouvre les surfaces sécrétantes d'un carré d'emplâtre agglutinatif, le Vigo, par exemple. La génération de nouvelles pustules cesse rapidement.

Le docteur Saerbs recommande l'essence de térébenthine en application contre l'impétigo du cuir chevelu et des autres régions couvertes de poils. Il faut étendre le médicament par une friction énergique avec les doigts, sur la peau, à la naissance des cheveux. Cinq minutes environ après cette friction, on nettoie la région frictionnée avec du savon phéniqué, puis on la lave avec de l'eau chaude. Ce traitement doit être accompli deux ou trois fois par jour; il produit un léger prurit, mais il n'est pas douloureux.

TRAITEMENT DU PSORIASIS (Brocq.)

On commence par décaper les plaques psoriasiques en faisant prendre au malade des bains sulfureux, des bains alcalins ou des bains de vapeur : puis on fait sur les parties malades une friction avec une des préparations suivantes :

Acide pyrogallique	de 5 à 10 gr.
Vaseline.	100 grammes.

M. S. A,

Ou bien :

Acide pyrogallique	de 5 à 10 gr.
Axonge	15 grammes.
Lanoline	85 —

M. S. A.

En ajoutant à ces préparations un peu d'acide salicylique, on augmente leur efficacité : on peut donc se servir avec avantage de la formule suivante :

Acide pyrogallique	de 5 à 10 gr.
Acide salicylique	de 1 à 3 gr.
Vaseline.	100 grammes.

M. S. A.

Il faut n'employer les préparations d'acide pyrogallique qu'avec précaution, et ne faire d'abord des frictions que sur quelques plaques : car l'on a observé des phénomènes graves d'intoxication générale par absorption de ce médicament. (On peut blanchir par ce procédé un psoriasique en quatre semaines environ.)

L'acide pyrogallique est réellement efficace : il est inodore; mais il tache et détruit le linge, colore en noir les cheveux et provoque parfois des accidents locaux assez sérieux.

CONTRE LA TRANSPIRATION DES MAINS (Edgerly.)

℞	Eau de Cologne	90 grammes.
	Teinture de belladone. . . .	15 —
	M. S. A.	

Se frotter les mains 2 ou 3 fois par jour avec une demi-cuillerée de cette mixture. Guérison rapide.

DÉMANGEAISONS DES MAINS (Monin.)

℞ Lait d'amandes.	500	grammes.
Hydrate de chloral	4	—
Teinture de coquelicots . . .	5	—

M. S. A.

CONTRE LA PEAU DITE « DE GRENOUILLE » (Monin.)

Se frictionner tous les soirs avec :

℞ Alcoolé de romarin	100	grammes.
Glycérine	10	—
Naphtol.	5	—
Essence de verveine.	1	—

M. S. A. — Poudrer d'amidon.

CONTRE LES GERÇURES ET LA RUDESSE DE LA PEAU (Vigier.)

℞ Eau de roses.	100	grammes.
Glycérine neutre à 30° . . .	20	—
Tannin	50	centigr.

M.

Se frotter les mains matin et soir avec quelques gouttes de ce fluide. On peut aussi l'appliquer au visage et aux lèvres.

LINIMENT CONTRE LES TANNES (Kaposi.)

Savon vert.	50 grammes.
Alcool à 90°.	100 —

Dissolvez à une douce chaleur et ajoutez quelques gouttes d'essence de lavande et de bergamote.

Après avoir lavé la peau avec de l'eau un peu chaude, on la frictionne plus ou moins énergiquement avec une serviette-éponge imbibée de ce liniment, puis on procède à l'expulsion des tannes, soit en les exprimant à l'aide de l'ongle des deux pouces, soit en les comprimant avec l'extrémité d'une clef de montre. — Après chaque séance, on enduit la peau avec un corps gras bien neutre, comme l'huile d'amandes douces, ou avec la vaseline, le glycéré d'amidon.

TRAITEMENT DES ENGELURES

1° Baigner les mains matin et soir dans de la décoction de feuilles de noyer;

2° Frictionner ensuite à l'alcool camphré;

3° Poudrer avec le mélange suivant :

Salicylate de bismuth	10 grammes.
Amidon.	90 —

4° Le soir, avant de mettre cette poudre, on peut frictionner avec :

Glycérine	ââ 50 grammes.
Eau de roses.	
Tannin	1 —

5° Si les engelures sont ulcérées, les envelopper de feuilles de noyer ramollies dans l'eau chaude.

6° Enfin, comme préparation interne contre les engelures persistantes, M. Brocq emploie des pilules de quinine, ergotine et digitale à très petites doses et longtemps prolongées. On peut y ajouter encore la belladone à dose presque infinitésimale, et, sans qu'on sache pourquoi, on a retiré de bons résultats de ces pilules :

℞ Sulfate de quinine	1 gramme.
Extrait aqueux d'ergot de seigle	0 gr. 50
Poudre de digitale.	0 gr. 10
Poudre de racine de belladone.	0 gr. 05

Pour 40 pilules. Prendre trois pilules par jour pendant un mois ou six semaines.

DARTRES LÉGÈRES DU VISAGE (Rayer.)

℞	Axonge très fraîche	20 grammes.
	Précipité blanc.	1 —
	M.	

pour onctions douces, matin et soir. (Dans l'eczéma sec, et dans les éruptions fendillées des lèvres ou de la région nasale, consécutives au froid ou à l'irritation d'un coryza, par exemple.)

LOTION CONTRE LES CLIGNEMENTS DES YEUX CHEZ LES MYOPES (Macario.)

℞	Eau de fontaine	200 grammes,
	Sel de cuisine	40 —
	Cognac	25 —
	M. S. A.	

pour bassiner fréquemment les yeux.

Porter des verres appropriés.

ECZÉMA CILIAIRE (Hébra.)

℞ Emplâtre de plomb . . .	}	ââ 10 grammes,
Huile de ricin		
Baume du Pérou		1 —
M.		

pour onctions matin et soir le long du bord libre des paupières.

(Je conseille également de laver fréquemment les yeux avec une solution d'acide benzoïque au centième, 1 gramme p. 100 d'eau de plantain. Dr E. M.)

RÉTRACTIONS CICATRICIELLES DE LA PEAU
(A. C. Post.)

L'auteur vante l'emploi du sous-nitrate de bismuth contre les brûlures de la peau et la rétraction cicatricielle consécutive. Dans ce dernier cas, il divise la bride cicatricielle, et remplit la solution de continuité d'une assez grande quantité de bismuth.

SAVON ANTISEPTIQUE (Hélot).

Crème de savon de parfumeurs	90 grammes.
Acide borique	15 —

(Incorporez mécaniquement.)

EAU POUR LE VISAGE (P. Vigier.)

℞ Eau de roses.	100 grammes.
Acide borique	1 —
Essence de miel d'Angleterre.	5 gouttes.

M.

Mouiller soir et matin le visage avec cette lotion.

ROUGEURS ACNÉIQUES DU VISAGE (Hillairet.)

℞ Eau distillée de roses	250 grammes.
Alcool camphré	30 —
Soufre précipité	20 —
Gomme Sénégal pulvérisée. .	8 —

M.

pour lotions trois fois par jour avec une petite éponge. Laisser le plus longtemps possible la poudre jaune qui se dépose sur le visage.

ECZÉMA FACIAL (Cazenave).

℞ Eau distillée de tilleul . . . . 300 grammes.
Acide nitrique . . . . . } ââ 20 gouttes.
— chlorhydrique. . . . }
M. (pour lotions analogues)

A l'intérieur, tisanes amères, bains alcalins et de vapeurs, eaux minérales naturelles arsenicales — régime doux.

COUPEROSE FACIALE (Leroy.)

℞ Soufre précipité . . . . . }
Glycérine purifiée . . . . . }
Craie précipitée. . . . . } ââ 8 grammes.
Eau de laurier-cerise . . . }
Alcool rectifié . . . . . }
M. S. A.

Laver tous les soirs la face à l'eau de son tiède, puis frictionner avec cette mixture, et recouvrir d'un masque de gutta-percha laminée. (Régime végétal; suc d'herbes, eaux alcalines.)

REMÈDE ABORTIF DE L'ORGELET

Certaines personnes, notamment celles qui ont de belles et larges paupières, sont sujettes

à des orgelets à répétition, qui menacent toujours la beauté, font tomber les cils et déforment les bords palpébraux. Nous leur conseillons, soir et matin, de laver les paupières avec de l'eau distillée de plantain additionnée de bicarbonate de soude et de quelques gouttes d'eau de Cologne. Dès que l'irritation d'un follicule palpébral se manifestera, on prendra, toutes les deux heures, sur du sucre, une goutte de teinture de belladone, et l'on fera des lotions d'eau de sureau chaude sur les paupières. (Dr E. M.)

COUPEROSE FACIALE

Les préparations à base de sulfure de potasse sont ordinairement très efficaces au début de cette affection. Elles n'ont que l'inconvénient de leur odeur. Or, Pierre Vigier a trouvé que la formule

Sulfure de potasse	1 gramme.
Teinture de benjoin	1 —
Eau distillée	100 —

dégage un parfum se rapprochant beaucoup de la fleur d'acacia.

Le préparateur devra avoir soin de passer ce mélange à travers un linge, afin de ne pas laisser des fragments de résine de benjoin dans le liquide.

Si, dans cette formule, on remplace 50 grammes d'eau distillée par autant d'eau de roses, on obtient un autre parfum, qui, comme agrément, ne le cède en rien au précédent.

PRÉVENTION DES PIQURES DE MOUSTIQUES AUX MAINS ET AU VISAGE

Laver les parties découvertes avec l'infusion concentrée de quassia amara.

DARTRES FARINEUSES DU VISAGE (Monin.)

℞ Coldcream.		30 grammes.
Bicarbonate de soude		2 —
Térébenthine de Chio. . . .		3 —
Teinture de vanille . .	ââ	2 —
— d'ambre		

M. S. A.

pour onctions trois fois par jour.

ÉRYTHÈME SOLAIRE (Vidal.)

Faire le jour des lotions vinaigrées et appliquer, la nuit, des cataplasmes d'amidon froid arrosés d'eau blanche ou d'une solution de chloral alcoolisée.

ÉPAISSISSEMENT DE L'ÉPIDERME (Thin.)

On guérit cette affection par l'emplâtre salicylé à la gutta-percha.

ECZÉMA FACIAL (Lassar.)

℞. Vaseline blanche		50 grammes.
Oxyde de zinc	ââ 25	—
Amidon de blé pulvérisé . .		
Acide salicylique	2	—
M.		

Matin et soir, onctions avec cette pommade, qui adhère intimement et ne peut être essuyée pendant le sommeil.

TACHES PIGMENTAIRES, MASQUE DE LA GROSESSE, ETC. (Monin.)

℞ Kaolin	4	grammes.
Lanoline	10	—
Glycérine	4	—
Carbonate de magnésie }	âà 2	—
Oxyde de zinc }		

M. S. A.

en applications sur le visage, et laisser sécher.

DEMANGEAISONS DU VISAGE (Monin).

℞ Eau tiède	300	grammes
Bromure potassique	5	—
Hydrate de chloral	1	—

M. S. A.

pour laver le visage; au moment de la puberté, des époques menstruelles, et surtout de l'âge critique, ces lotions dissipent le prurit du visage et diminuent les bouffées de chaleur faciales.

PATE CONTRE LES TACHES DE ROUSSEUR (Unna).

℞ Eau distillée }	âà 10	grammes.
Dextrine }		
Glycérine	15	—
Oxyde de zinc	10	—
Oxychlorate de bismuth	2	—
Sublimé	30	centigr.

M.

faire cuire jusqu'à consistance de pâte. Appliquer chaque soir sur les éphélides.

CONTRE LES POINTS NOIRS DE LA PEAU (Hébra.)

Éviter les pommades. Faire chaque matin des lotions avec :

℞ Eau de roses.	ââ 10 grammes.
Alcool	
Glycérine	
Borax.	5 —
M.	

puis frictionner avec :

℞ Alcool rectifié	80 grammes.
Alcoolé de lavande	10 —
Savon noir	40 —
M.	

LOTION ANTÉPHÉLIQUE (Hardy.)

℞ Sublimé	1 gramme.
Sulfate de zinc	ââ 2 —
Acétate de plomb	
Eau distillée	Q. s. pour dissoudre.
Eau distilléé	260 grammes.
M. S. A.	

Matin et soir, lotions avec cette mixture que l'on étend d'abord d'eau chaude, pour tâter la susceptibilité cutanée. Elle amène un peu de rougeur et de desquamation, et finit par entraîner la disparition des taches pigmentaires. Lorsque celles-ci sont très superficielles, on peut se contenter de la pommade suivante :

℞ Huile de ricin		30 grammes.
Cire blanche		
Paraffine.	ââ	5 —
Sperma-ceti		
Acide salicylique		2 —
Essence d'amandes amères. .		15 gouttes.
M. S. A.		

pour applications chaque soir (Monin).

CONTRE LES TACHES DE ROUSSEUR REBELLES (Monin.)

℞ Lait virginal	100 grammes.
Glycérine pure.	60 —
Acide chlorhydrique méd. . .	10 —
Chlorhydrate d'ammoniaque .	8 —
M. S. A.	

Toucher matin et soir les taches avec un pinceau à aquarelle imbibé de cette mixture.

Elle s'applique également aux pigmentations anomales des mains.

VELOUTINE POUR VISAGES DÉLICATS (Monin.)

℞ Poudre de talc de Venise. .		ââ 20 grammes.
— de lycopode. . . .		
— de tannin (procédé Pelouze).		ââ 10 —
Acide borique porphyrisé .		
Essence de patchouly . . .		Q. S. pour parf.
M.		

A appliquer à la houppe sur les visages sujets aux efflorescences, érythèmes ou offrant tendance à l'épiderme parcheminé, etc. Oindre préalablement, avec la glycérine redistillée très pure, les parties à poudrer.

ACNÉ CONFLUENTE (Monin.)

1° Matin et soir, onction avec la mixture suivante :

℞ Glycérine	40 grammes.
Oxyde de zinc	5 —
Teinture de savon	10 —
Alun de potasse	2 —
M. S. A.	

2° Tous les deux jours, prendre, le matin à jeûn, une cuillerée à soupe du mélange suivant :

℞ Huile de ricin		
Glycérine très pure		ââ parties égales
M.		

ECZÉMA PITUITAIRE (Monin.)

℞ Eau distillée de mélilot. . . .	200	grammes.
Glycérine très pure	40	—
Sulfate de cuivre	3	—
Essence d'amandes amères. .	10	gouttes.
M. S. A.		

Introduire, matin et soir, dans la narine malade, un bourdonnet d'ouate hydrophile boriquée imbibée de cette mixture, et le maintenir pendant 10 minutes environ. La guérison s'opère en trois ou quatre jours.

TOPIQUE CONTRE LA COUPEROSE (Monin.)

℞ Baume du Pérou.	40	grammes.
Iodoforme.	2	—
Huile de bouleau.		
Extrait de ratanhia	ââ 1	—
Essence de géranium	10	gouttes.
M. S. A.		

En badigeonnages matin et soir, et recouvrir de gaze glycérinée.

POMMADE POUR LES ENGELURES CHEZ LES SCROFULEUX (Iscovesco.)

℞	Iodoforme	50 centigr.
	Naphtol β	50 —
	Vaseline	40 grammes.

M. S. A.

TRAITEMENT DES ENGELURES REBELLES (Monin.)

℞	Vaseline camphrée	45 grammes.
	Borate de soude	5 —
	Bichromate de potasse	1 —
	Huile de bouleau	20 gouttes.
	Essence d'aspic	20 —

M. S. A.

En onctions 3 fois par jour, puis recouvrir de gants de fil préalablement lavés à l'eau chaude.

POMMADE CONTRE L'ACNÉ PUNCTATA (Monin.)

℞	Cérat de Galien	40 grammes.
	Ammoniaque liquide	4 —
	Essence de reine-des-prés	2 —
	Vinaigre rosat	1 —

M. S. A. pour frictionner soir et matin.

TRAITEMENT ABORTIF DES CLOUS (Monin.)

Badigeonner fréquemment le furoncle avec parties égales de

Teinture d'iode	ãã.
— d'arnica.	
Alcool camphré.	

M.

A l'intérieur, boire de l'eau de goudron.

TRAITEMENT ABORTIF DU FURONCLE (Heitzmann.)

℞ Emplâtre diachylum.	4 parties.
— de savon.	2 —
Acide salicylique	2 —

M. S. A.

A appliquer sur la petite tumeur au début. Résultats constamment favorables, dit l'auteur.

TRAITEMENT DE L'ANTHRAX (Monin.)

Appliquer trois fois par jour un cataplasme d'amidon, bouilli dans une décoction concentrée de fleurs d'arnica. Saupoudrer chaque cataplasme avec de l'acide borique finement

pulvérisé. Le furoncle et l'anthrax s'atrophient en quelques jours sous l'action de ce traitement topique très efficace.

Dans le cas de furonculose confluente, donner chaque matin une cuillerée de :

℞	Glycérine pure à 30°	250 grammes.
	Acide phénique crist.	4 —
	Essence de badiane	20 gouttes.
	M. S. A.	

dans de l'infusion de pensées sauvages.

TACHES PIGMENTAIRES

Le Dr Delthil emploie avec succès contre elles les lotions d'*eau oxygénée*.

Lorsque les taches sont d'origine syphilitique, notre savant maître, le Dr Mauriac les recouvre d'un linge fin imbibé de la solution suivante :

℞	Eau distillée	100 grammes.
	— de Cologne	40 —
	Teinture d'eucalyptus	6 —
	Chlorhydrate d'ammoniaque .	60 centigr.
	Sublimé corrosif	20 —
	M.	

CONTRE LE MASQUE DE LA GROSSESSE (Monin.)

℞ Beurre de cacao		ââ 10 grammes.
Huile de ricin.		
Oxyde de zinc		20 centigr.
Précipité blanc		10 —
Essence de roses		10 gouttes.

M. (Pour onctions matin et soir.)

TRAITEMENT DES TACHES PIGMENTAIRES (Unna.)

On lave la peau à l'alcool et l'on applique sur les taches de petites plaques d'*emplâtre au précipité blanc*, que l'on garde toute la nuit.

Pendant le jour, on applique avec un pinceau la mixture suivante, que l'on laisse sécher :

℞ Amidon de riz		ââ 2 grammes.
Oxyde de bismuth		
Craie préparée		4 —
Onguent de glycérine		10 —
Eau de roses.		90 gouttes.

M. S. A.

Quand les taches sont très rebelles, on peut employer aussi le remède énergique d'Hébra, consistant en applications de collodion élastique renfermant 1 p. 100 de sublimé.

BAIN POUR RAFFERMIR LES CHAIRS

℞ Vinaigre fort		
Teinture de benjoin. . . .		ââ 200 gram.
— de roses rouges. .		
M. S. A.		

pour verser dans l'eau d'un bain.

POUDRE POUR LES SEINS (Monin.)

℞ Farine de riz.		ââ 100 gram.
— de marrons d'Inde .		
Poudre d'amandes amères .		ââ 50 —
— d'iris		
Magnésie calcinée		10 —
Essence de bois de Rhodes. .		5 —
M.		

PATES D'AMANDES POUR LES MAINS (Gazenave.)

℞ Amandes douces et amères,		
pilées.	250	grammes.
Jus de citron.	60	—
Lait.	30	—
Huile d'amandes douces . . .	90	—
Eau-de-vie à 20°	180	—
M.		

FORMULES DE FARDS (Izard.)

℞ Sous-chlorure de bismuth . .	100	grammes.
Talc de Venise pulvérisé . . .	60	—
Axonge	60	—
Blanc de baleine	20	—
Glycérine très pure	40	—

F. S. A. (fard blanc solide).

℞ Eau de roses.	500	grammes.
Sous-chlorure de bismuth. . .	100	—
Glycérine pure	100	—

M. S. A.

Triturez et mélangez longtemps.

Conservez dans des flacons hermétiquement bouchés, et agitez avant l'usage.

VELOUTINE

℞ Amidon de blé.	500	grammes.
Poudre de lycopode.	100	—
Sous-chlorure de bismuth . .	100	—
Essence de géranium	4	—
— de Santal.	6	—

F. S. A.

POMMADE ASTRINGENTE (POUR LES MUQUEUSES) (Monin.)

℞ Vaseline blanche	30	grammes.
Extrait de ratanhia	4	—

Teint. de roses de Provins .	} ââ	2 grammes.
Teinture de vanille		
— de capsicum		50 centigr.

M. S. A.

On peut alterner cette préparation avec les lavages de macération de quinquina gris *(corticem virginitatis, kinam Peruvianæ appellant)*.

TRAITEMENT DES VERRUES

Appliquer chaque jour deux fois et maintenir le plus possible en contact, un morceau de papier brouillard enduit de savon noir. La verrue disparaîtra peu à peu par le grattage.

Ce traitement, très ancien, est également applicable aux cors aux pieds.

DESTRUCTION DES VERRUES (Esmarch.)

℞ Acide arsénieux	} ââ	1 gramme.
Sulfate de morphine. . . .		
Calomel.		8 —
Gomme arabique pulvérisée. .		48 —

M.

Chaque jour on projettera un peu de cette poudre sur la surface à cautériser, qu'on aura

préalablement dépouillée de son épiderme.

Un autre escharotique efficace et indolore est celui de Latour :

℞ Chlorure de zinc	50	grammes.
Nitrate de zinc.	100	—
Eau.	80	—

faites dissoudre à chaud.

Quand le mélange refroidit, ajoutez 75 parties de farine de froment pour 100 parties du mélange, et faites une pâte, qu'on appliquera sur la surface à cautériser.

VERRUES, CORS, ÉPAISSISSEMENT DE L'ÉPIDERME (Barbier.)

℞ Acide acétique	ââ.
Teinture d'iode	

Une goutte matin et soir use, couche par couche, toute production épidermique.

TRAITEMENT TOPIQUE DES FURONCLES ET DES PETITS PHLEGMONS (Monin.)

℞ Vaseline.	20	grammes.
Extrait d'arnica	1	—

Acide borique	3 grammes.
Teinture de tolu	20 gouttes.

M. pour applications.

TOPIQUE CONTRE LES CORS (Pierre Vigier.)

℞ Acide salicylique	1 gramme.
Extrait de cannabis indica . .	50 centigr.
Alcool à 90°	1 gramme.
Ether à 62°	2 gr. 50.
Collodion élastique	5 grammes.

M. dans un flacon bien bouché.

Tous les deux jours, durant une semaine, badigeonner l'excroissance cornée, à l'aide d'un petit pinceau trempé dans cette mixture.

Bientôt, le cor s'enlève aisément sous la pression du doigt, ou à la suite d'un bain de pieds.

TRAITEMENT DES LOUPES

On extirpe les loupes, de même que toutes les tumeurs qui menacent la beauté, par diverses méthodes (bistouri, caustiques, etc.). Mais on peut guérir les loupes sans opération, en injectant, selon la méthode de Vidal, huit

à dix gouttes d'éther dans leur cavité, tous les deux jours (à l'aide d'une seringue de Pravaz), jusqu'à disparition de la tumeur. Pas de cicatrice.

Chez les sujets pusillanimes, le Dr Carreaux préconise le traitement suivant :

Trois frictions par jour avec un mélange de parties égales d'essence de térébenthine et d'acide chlorhydrique, jusqu'à ce que le malade éprouve une cuisson vive. Dans l'intervalle, on appliquera, sur toute la surface de la tumeur, un emplâtre de ciguë et de Vigo, parties égales, que l'on gardera nuit et jour. Chaque fois que l'on retirera l'emplâtre pour pratiquer une friction, on aura soin d'essuyer la peau à sec, afin que le mélange irritant produise son effet *maximum*. On continuera les frictions jusqu'à l'apparition des symptômes inflammatoires, qui se montrent ordinairement au bout de huit à dix jours. On les cessera alors pour continuer l'application de l'emplâtre jusqu'à guérison.

SOINS A DONNER AUX ONGLES

La meilleure poudre pour les ongles est de l'oxyde d'étain en poudre, parfumé d'essence de lavande et coloré avec le carmin. On la frotte sur l'ongle à l'aide d'un polissoir en cuir (Piesse).

Les ongles des *pieds* doivent être coupés régulièrement, à la sortie des pédiluves. Il ne faut pas les couper trop en rond, sous peine de produire l'*ongle incarné*. Celui-ci, d'ailleurs, disparaît toujours, lorsqu'il est soigné dès le début, par les badigeonnages au perchlorure de fer.

Les ongles des mains ne doivent être ni trop longs ni trop courts. On doit les tailler à la lime, et non avec des ciseaux, qui déterminent des éclats.

Nous avons déjà donné la manière de faire usage du cure-ongles[1].

[1] Nous ne saurions trop nous élever contre la mauvaise habitude de se manger les ongles. Il faut laisser aux aliénés *lypémaniaques* cette coutume, qui entraîne des gastralgies et des amygdalites chroniques, par l'enchâssement, dans les muqueuses, des fragments pointus arrachés à ces productions de l'épiderme.

BAIN ANTISPASMODIQUE (Topinard.)

℞ Essence de romarin . . . . } ââ 2 grammes.
— de thym . . . . . }
Alcool à 90° . . . . . 30 —
M. S. A. pour un bain.

On vante également les bains avec l'infusion de tilleul, avec les infusions de lierre, de feuilles d'oranger, etc.

GLYCÉRÉ PARASITICIDE (P. Vigier.)

℞ Sublimé corrosif . . . . . 5 grammes.
Glycérine anglaise . . . . . 100 —
M. S. A.

POUDRES CONTRE LE CORYZA (Pierre Vigier.)

Les différentes poudres en usage se rapportent à peu près à la suivante :

℞ Chlorhydrate de morphine. . 0 gr. 05.
Poudre de gomme . . . . . 4 grammes.
Sous-nitrate de bismuth . . . 6 —
Poudre de guimauve . . . . 6 —
Mêlez soigneusement.

Celle que nous allons indiquer possède des propriétés antiseptiques susceptibles de combattre le microbe probable du coryza. Elle est à base d'acide borique. L'amidon y entre comme un excipient dont on peut varier les doses, et le benjoin pour sa suave odeur et son acide benzoïque antiseptique.

En voici la composition :

℞	Amidon en poudre	ââ 10 grammes.
	Acide borique id.	
	Teinture de benjoin de Siam	

Mêlez, triturez un instant, passez légèrement humide à un tamis de crin, et faites sécher.

POUDRE CONTRE L'OZÈNE (Meyer.)

℞	Poudre de charbon	ââ P. E.
	Poudre de quinquina . . .	
	Poudre de myrrhe	

Pour priser.

PRURIGO SENILIS (Monin.)

Ajouter à l'eau d'un bain 500 grammes de liqueur de Labarraque, 250 grammes d'ami-

don et 250 grammes de gélatine, et rester quarante minutes dans ce bain chloro-gélatino-amidonné. Les démangeaisons cessent après le premier bain, et l'éruption disparaît après deux ou trois semblables.

ACNÉ INDURATA (Maurin.)

℞	Eau distillée	30 grammes.
	Teinture de benjoin.	2 —
	Goudron	20 —

M. S. A.

Pour lotions fréquentes jusqu'à inflammation.

℞	Glycérine	300 grammes.
	Créosote	1 —

M.

Onction chaque soir jusqu'à inflammation vive, et poudrez avec riz cru porphyrisé. Aloès à l'intérieur.

ACNÉ VULGAIRE (Œstreicher.)

℞	Naphtol β	ââ 10 grammes.
	Camphre	
	Vaseline.	

Soufre.	50 grammes
Savon noir.	15 —
Craie blanche	5 —

Cette pâte ne doit être appliquée que pendant quinze minutes à cause de la forte irritation qu'elle produit.

Nous préférons la pâte à la résorcine que recommande M. Isaak.

℞ Résorcine	2,5 à	5 grammes.
Oxyde de zinc	ãã	5 —
Poudre d'amidon		
Vaseline jaune		10 —
M. S. A.		

Cette pâte doit être laissée jour et nuit sur les parties affectées, si la profession du malade le permet. Dans le cas contraire, on ne l'applique que pour la nuit et on l'enlève le matin (au moyen de l'huile d'olive et de ouate). Pendant le jour, les parties affectées sont recouvertes de poudre.

SUEURS DES PIEDS (Bardet.)

Se laver les pieds tous les matins en hiver, matin et soir en été, et faire des lotions à

l'alcool après le bain de pied. Changer de chaussettes tous les jours et verser sur celles-ci une petite quantité de la poudre suivante :

Talc	60	grammes.
Sous-nitrate de bismuth. . .	45	—
Permanganate de potasse . .	13	—
Salicylate de soude	2	—

Cette poudre doit être soigneusement porphyrisée de manière à former un mélange impalpable.

SUEURS DU CORPS

Beaucoup de personnes, et particulièrement les femmes rousses, exhalent, lorsqu'elles ont très chaud, une odeur sûre fort désagréable qui est due aux acides valérianique et caproïque éliminés par la sueur. Cette odeur disparaît ou se trouve très diminuée en poudrant le buste avec la poudre suivante, à l'aide d'une houppe à poudre de riz :

Poudre de riz	60	grammes.
Sous-nitrate de bismuth . . .	15	—
Permanganate de potasse. . .	10	—
Poudre de talc	5	—

Comme la précédente, cette poudre doit être impalpable.

SUEUR DES PIEDS (Legoux.)

℞ Glycérine.	10	grammes.
Perchlorure de fer liquide . .	30	—
Essence de bergamote. . . .	20	gouttes.

Badigeonner les pieds, matin et soir, avec un pinceau trempé dans cette mixture.

BROMIDROSIS PEDUM (Pol Vernon.)

℞ Eau distillée.	200	grammes.
Bichromate de potasse. . . .	30	—
Essence de lavande	2	—

M. S. A.

Pour badigeonnages interdigitaux matin et soir.

BROMIDROSIS PEDUM (Gaffard.)

℞ Oxyde rouge de plomb . . .	1	gramme.
Sous-acétate de plomb liq . .	29	—

M. S. A.

Badigeonner chaque semaine avec ce li-

quide les intervalles digitaux. Guérison en deux ou trois mois.

SUEURS PROFUSES (Néligan.)

Faire des lotions avec l'eau aussi chaude qu'on peut la supporter, et administrer, toutes les heures, une cuillerée à soupe de la potion suivante :

℞ Eau distillée	150	grammes.
Vinaigre distillé	60	—
Hydr. laurier-cerise	8	—
Sirop simple	24	—
M. S. A.		

XV

FORMULES POUR LES DENTS ET LA BOUCHE

POMMADE CONTRE LES GERÇURES DES LÈVRES

℞ Huile d'amandes douces . . .	125 grammes.	
Blanc de baleine		
Cire blanche	ââ 25	—
Racine d'orcanette.		
Essence de laurier		
— d'amandes	ââ 2	—

M. S. A.

fondez et filtrez.

GERÇURES DES LÈVRES (Monin.)

℞ Beurre de cacao	10 grammes.	
Huile de ricin	3	—
Extrait de cachou.	1	—
Huile de bouleau	2 gouttes.	
Essence de badiane	5	—

M.

pour applications trois fois par jour dans le cas de gerçures rebelles.

ECZÉMA DES LÈVRES (Monin.)

℞	Beurre de muscade	35 grammes.
	Huile de bouleau.	1 —
	Acide salicylique	0 gr. 30.
	Essence de reine des prés . .	7 gouttes.

M. S. A.

Pour onctions trois fois par jour.

PSORIASIS LINGUAL (Monin).

℞	Teinture de cresson du Para.	
	— de baume du Pérou	ââ 10 grammes.
	— d'hamamelis virginica.	

M. S. A.

En badigeonnages trois fois par jour, dans les leucoplasies buccales rebelles aux traitements classiques. Supprimer l'usage du tabac, de l'alcool et des épices.

LEUCOPATHIE BUCCALE (Schwimmer).

℞ Papayotine		0,10 centigr.
Eau distillée	}	ââ 5 grammes.
Glycérine	}	

M.

Les badigeonnages sont répétés au nombre de deux à six par jour. Il importe que la solution soit préparée avec de la papayotine de bonne qualité. Quand le traitement est institué suivant les règles voulues, les plaques ulcéreuses sont détruites avec une grande rapidité, et à leur niveau se reforme un revêtement épithélial bien conditionné.

STOMATITE CATARRHALE (Monin.)

℞ Eau de fleurs d'orangers		300 grammes.
Glycérine très pure		50 —
Acide borique	}	ââ 1 —
Acide salicylique	}	
Chlorate de potasse		8 —
Essence de myrrhe		16 gouttes.

M. S. A.

Pour gargarismes et lavages buccaux. On peut également mâcher quelques pastilles de

borate sans sucre pour aider le traitement précédent.

ÉLIXIR AROMATIQUE (Lefoulon.)

℞ Teinture de pyrèthre.	125	grammes.
Alcoolat de menthe	âà 30	—
— de romarin. . . .		
— de roses	60	—
— de vanille.	15	—

M. S. A.

Quelques gouttes dans de l'eau pour rinçages buccaux.

PSORIASIS BUCCAL (Monin.)

Teinture de coca	âà 10 grammes.
— de thuya.	
— d'hydrastis du Canada	

M.

Pour badigeonnages et gargarismes.

INFLAMMATION DE LA BOUCHE ET SALIVATION ABONDANTE (Zeissl.)

℞ Eau distillée	250	grammes.
Hydrolat de cannelle.	50	—

Sirop de cannelle.	20 grammes.
Teinture d'iode.	4 —

M.

Pour rincer la bouche plusieurs fois par jour.

PASTILLES CONTRE LA FÉTIDITÉ DE L'HALEINE (Smith.)

℞ Café torréfié et pulvérisé. . .	75 grammes.
Charbon pulvérisé.	25 —
Acide borique pulvérisé. . . .	25 —
Saccharine.	0 gr. 65.
Teinture de vanille	Q. S.
Mucilage de gomme.	Q. S.

F. S. A. des pastilles de 0 gr. 70 chacune.

MOLLESSE ET DÉCOLORATION DES GENCIVES (Combe.)

℞ Teinture de pyrèthre	15 grammes.
— de gaïac	âà 4 —
— de myrrhe	
— thébaïque	
— de coquelicot. . . .	Q. S. pour colorer.

M.

Badigeonnages matin et soir.

ANTISEPSIE BUCCO-DENTAIRE (V. Galippe.)

Pour prévenir la périostite, il faut d'abord écarter la cause occcasionnelle ordinaire du décollement de la gencive, c'est-à-dire l'accumulation du tartre. Quand la suppuration a commencé, on fait des applications de sublimé à 3 ou 4 p. 1,000. On peut encore cautériser avec un pinceau trempé dans l'acide phénique concentré, puis faire faire des lavages fréquents avec une solution comme celle-ci :

Acide benzoïque.	3 grammes.
Acide thymique	0 gr. 10.
Teinture d'eucalyptus.	10 grammes.
Eau	1000 —

La carie dentaire est certainement d'origine microbienne. Nous n'avons pas à entrer ici dans le détail du traitement; mais on sait que les substances les plus employées contre elle sont des antiseptiques, la créosote, le benjoin.

On peut presque affirmer que, si on prenait dès la naissance tous les soins nécessaires de la bouche, sans les discontinuer pendant l'enfance ni l'adolescence, tout adulte aurait des

dents saines. Malheureusement, par suite de la négligence des familles, on ne songe presque jamais à s'inquiéter de l'état des dents avant l'apparition de la seconde dentition.

Dès que l'enfant commence à s'alimenter avec des aliments solides, c'est-à-dire laissant des résidus dans les interstices des dents, on devrait, par des lavages après chaque repas, chasser ces résidus; puis apprendre à l'enfant, dès qu'il est en état de le faire lui-même, à se rincer soigneusement la bouche.

MÉTHODE POUR ENLEVER LES TACHES PRODUITES SUR LES DENTS PAR LES PRÉPARATIONS FERRUGINEUSES (A. Combe.)

Frotter légèrement les dents jusqu'à leur collet (mais une seule fois) à l'aide d'une tige enroulée d'ouate et trempée dans la solution suivante :

℞ Eau distillée	} ââ	5 grammes.
Acide chlorhydrique fumant.		
M. S. A.		

faire ensuite usage, durant quinze jours, de la poudre :

℞ Craie lavée.	10	grammes.
Poudre d'iris	20	—
Chlorate de potasse	5	—
Essence de menthe et carmin .	Q. S.	

M.

BEAUTÉ ET SANTÉ DES GENCIVES (Vidal.)

℞ Poudre de quinquina.	15	grammes.
— de ratanhia	5	—
— de chlorate de potasse.	5	—

M. S. A.

On porte cette poudre sur soi, dans une tabatière, et on se frotte trois ou quatre fois par jour, les gencives avec la pulpe du doigt imprégnée de cette poudre, que l'on peut aromatiser avec l'essence préférée.

TABLETTES AU SALOL (Lombard.)

℞ Gomme adragante	1	gramme.
Gomme arabique	3	—
Eau.	10	—
Salol	25	—
Sucre	60	—
Essence de citron	5	gouttes.

F. S. A.

Divisez en 100 tablettes contenant chacune 25 centigrammes de salol (contre la stomato-dysodie).

PRÉVENTION DE LA CARIE DENTAIRE

℞. Eau de roses	500	grammes.
Tannin	8	—
Teinture d'iode . . . . . }	âà 5	—
— de myrrhe . . . . }		
Iodure de potassium	1	—
M. S. A.		

Une cuiller à thé dans un verre d'eau tiède pour lavages buccaux trois fois par jour.

ELIXIR ODONTALGIQUE (Audhoui.)

℞ Eau distillée de menthe. . . }	âà 10	grammes.
— d'anis. . . . . }		
Chlorhydrate de cocaïne . . .	1	—
Eau de mélisse spiritueuse . .	5	—
Teinture de cochenille. . . .	Q. S.	

Faites dissoudre le sel dans les eaux distillées. Ajoutez l'alcoolat de mélisse et colorez avec la teinture de cochenille.

On introduit dans la cavité de la dent un

fragment d'ouate imbibé de cet élixir, et l'on en frictionne aussi la gencive au niveau de la partie douloureuse.

POUDRE DENTIFRICE (Foustanos.)

℞ Craie préparée		6 grammes.
Carbonate de magnésie	ãã	3 —
Extrait sec de ratanhia		
Essence de girofle	ãã	6 gouttes.
— de cannelle		
— de menthe		

M. S. A.

EAU DENTIFRICE ALCALINE (Vigier.)

℞ Eau distillée		980 grammes.
Bicarbonate de soude	ãã	20 —
Alcoolat de menthe		
Carbonate de magnésie		2 —
Essence de menthe surfine		20 gouttes.

M. S. A.

faites dissoudre le sel dans l'eau contenant l'alcoolat. Broyez le carbonate de magnésie avec l'essence ; ajoutez-y petit à petit le liquide, et filtrez jusqu'à ce que la solution soit très limpide.

HYGIÈNE DENTAIRE

Le professeur Miller (de Berlin) a expérimentalement recherché les meilleures formules préventives et curatives de la carie dentaire. Il s'est arrêté aux ordonnances suivantes :

℞	Acide thymique	0 gr. 25
	Acide benzoïque	3 —
	Teinture d'eucalyptus.	15 —
	Alcool	100 —
	Essence de menthe poivrée. . .	0 gr. 75
	M.	

Verser, dans un verre d'eau, une quantité suffisante de cette mixture pour produire un trouble dans le liquide.

℞	Acide thymique.	0 gr. 15
	Acide benzoïque	3—
	Teinture d'eucalyptus.	15—
	Bichlorure de mercure	0 gr. 80
	Essence de menthe poivrée. . .	0 gr. 75
	M. mode d'emploi ci-dessus.	

Il est essentiel, suivant la remarque de M. Miller, de faire procéder le rinçage de la bouche, de l'emploi énergique de la brosse à dents et du cure-dents, afin de débarrasser la cavité buccale des résidus alimentaires dont

la stérilisation exigerait un contact relativement prolongé avec la solution antiseptique. D'autre part, ces lavages antiseptiques de la cavité buccale doivent être répétés après chaque repas, mais surtout le soir, avant le coucher.

Il ne sera pas superflu de dire que quelques personnes, auxquelles M. Miller avait prescrit l'usage de la solution n° 2, ont prétendu qu'il en est résulté une décoloration des dents.

En fait d'autres eaux dentifrices, dont l'usage peut être recommandé, M. Miller cite celle que préconise M. Schlenker et dont voici la formule.

℞ Thymol		0 gr. 30
Sirop de cochléaire.	} à à	30 —
Alcoolat de mélisse.		
Teinture de ratanhia. . . .		10 —
Essence de menthe poivrée.		0 gr. 50
Essence de girofle		1 —

M. Verser 10 gouttes de cette mixture dans un demi-verre d'eau.

M. Pierre Vigier a communiqué à la Société de pharmacie une nouvelle formule de poudre et d'élixir dentifrice qui, à cause de ses propriétés antiseptiques, joint l'utile à l'agréable.

℞	Résorcine	2 gr.
	Salol	4 —
	Poudre d'iris	8 —
	Carbonate de chaux ppté	40 —
	Carmin n° 40	0 gr. 20
	Extrait d'essence de menthe	X gouttes

Broyez soigneusement au porphyre par petites parties.

Pour rendre un élixir dentifrice antiseptique, on n'aura qu'à l'additionner de :

Résorcine . . . . } ââ 2 gr. pour 100
Salol . . . . . }

M. P. Giùrles préconise, dans le *Farmacista italiano*, la formule suivante pour l'antisepsie buccodentaire :

℞	Alcool à 40° centésim.	500
	Camphre	10
	Acide salicylique	20
	Benjoin pulv.	50
	Clous de girofles	100
	Hypochlorite de chaux	50
	Essence d'anis	500

On place toutes les substances (excepté l'hypochlorite et l'essence d'anis) dans un flacon de grande dimension et résistant. On le ferme solidement et on le soumet au bain-marie à 70° pendant 5 heures en agitant de

temps en temps à autre. On fait macérer 8 jours et on filtre. On ajoute l'hypochlorite et on soumet à une macération de 8 jours. On ajoute enfin l'essence d'anis et on filtre de nouveau. Ce liquide doit être conservé dans de petits flacons de verre bleu ou jaune.

Ce dentifrice désinfecte et parfume la bouche, blanchit les dents et les dépouille du tartre adhérent; il fortifie les gencives et arrête les hémorrhagies dentaires.

On l'emploie à la dose de deux cuillerées à café dans un demi-litre d'eau, pour se rincer la bouche plusieurs fois par jour en prolongeant ce lavage. Les dents seront frictionnées, matin et soir, à l'aide d'une brosse en caoutchouc.

MIXTURE TONIQUE ET ANTISEPTIQUE (Monin.)

℞ Alcool de menthe. . . . . 160 grammes.
Acide phénique pur cristallisé. 20 —
M. S. A.

Quelques gouttes dans un peu d'eau tiède pour brosser les dents et rincer la bouche matin et soir.

DENTIFRICES ANTISEPTIQUES

Ils corrigent la fétidité de l'haleine, nettoient les dents, empêchent les fermentations de la bouche et le développement des micro-organismes de la salive. Ils enrayent la carie dentaire, mais à condition que les dents soient saines ou que les caries existantes aient été préalablement obturées.

FORMULE DU Dr MAGITOT

℞	Eau distillée	500 grammes.
	Thymol	0 gr. 50
	Borax.	1 —

M. S. A.

FORMULE DU Dr DAVID

℞	Eau distillée	100 grammes.
	Essence d'anis	10 gouttes.
	— de menthe.	5 —
	Hydrate de chloral	1 gramme.

M. S. A.

FORMULE DU Dr COMBE

℞	Eau distillée de fenouil . . .	100 grammes.

Teinture de gaïac.	13	grammes.
— de myrrhe.	5	—
Chlorate de potasse.	2	—

M. S. A.

SENSIBILITÉ DES DENTS ET GENCIVES

Un remède simple, agréable et actif consiste dans la mastication de fragments d'écorce de cannelle de bonne qualité.

DENTIFRICE DES GOUTTEUX (Poinsot.)

℞ Craie précipitée	10	grammes.
Poivre cubèbe . . . . . }	ââ 5	—
Bicarbonate de soude . . . }		
Essence de menthe	5	gouttes.

M.

EAU DENTIFRICE (Botot.)

℞ Anis vert	64	grammes.
Cannelle	16	—
Girofle	1	—
Pyrèthre	4	—
Cochenille	5	—
Crème de tartre.	5	—
Benjoin ou myrrhe.	2	—
Essence de menthe	4	—
Alcool à 80°.	2000	—

Concasser et faire macérer huit jours, après avoir broyé ensemble la crème de tartre, la cochenille et le benjoin.

MOLLESSE, BLANCHEUR, ATONIE DES GENCIVES (Delestre.)

℞ Cachou		ââ 32 grammes.
Myrrhe		
Baume du Pérou	4	—
Alcoolé de cochléaria	155	—

M. S. A.

Faites macérer huit jours, filtrez, et employez comme collutoire, coupé de moitié d'eau.

POUDRE DENTIFRICE DES ENFANTS (David).

℞ Poudre de savon	10	grammes.
— d'iris	ââ 20	—
— de craie		
— de sucre		
Chlorate de potasse	ââ 5	—
Crème de tartre		
Pierre ponce porphyrisée		
Essence de menthe	ââ 10	gouttes.
— d'anis		
— de rose	5	—
Cochenille	Q. S.	

M. S. A.

Brosser les dents et la cavité buccale une fois par jour au moins, à l'aide d'une brosse à soies flexibles. En outre, lavages de la bouche après chaque repas et chaque fois que l'enfant aura mangé des gâteaux ou sucreries.

ÉLIXIR DENTRIFICE (A. Combe.)

℞ Teinture de vanille	ââ 15	grammes.
— de pyrèthre . . .		
Alcoolat de romarin.	30	—
— de roses	20	—
— de menthe.	10	—
Teinture de cochenille. . . .	Q. S.	
M. S. A.		

Cette formule donne une eau dentifrice excellente en goût, et de parfum agréable, ne rappelant en rien celles du commerce.

SAVON DENTIFRICE MOU (Redier.)

℞ Savon médicinal pulvérisé . .	25	grammes.
Peirre ponce porphyrisée. . .	10	—
Talc de Venise.	120	—
Glycérolé d'amidon	20	—
Glycérine	20	—

Essence de menthe	2 grammes.
— de girofle.	1 —

Faites chauffer au bain-marie; ajoutez peu à peu :

Eau distillée	Q. S.

Pour faire une pâte de consistance convenable.

MIXTURE DENTAIRE (Martin de Lille).

℞ Collodion	5 à 8 gr.
Acide salicylique	0 gr. 35
— phénique.	0 gr. 25
— lactique	0 gr. 25
— arsénieux.	0 gr. 25
M.	

L'acide arsénieux se déposant, il est nécessaire de bien mélanger avant de puiser dans le flacon. J'imbibe un morceau d'amadou, que je loge dans la dent cariée, où, après l'évaporation de l'éther, le collodion l'y maintient; et je renouvelle ce pansement jusqu'à complète guérison de la dent, que j'aurifie ou plombe ensuite avec facilité.

Le même auteur fournit à *l'Art dentaire*

la formule d'une pommade pour faire supporter les dentiers; il veut parler des dentiers qui, quoique assez bien faits, blessent un peu sur une gencive sensible :

℞	Vaseline	10 grammes.
	Teinture baume du Pérou . .	1 cuillerée à café.
	Tannin en poudre.	1 gramme.

Il suffit souvent de mettre un peu de cette pommade sur le dentier, afin qu'elle soit en contact avec l'endroit sensible. Après une ou quelques applications, le dentier peut être supporté.

A cette dose, cette pommade est absolument inoffensive.

OPIAT DENTIFRICE (Monin.)

℞	Magnésie décarbonatée. . . .	20 grammes.
	Chlorate de potasse	
	Acide borique	ââ 4 —
	Laque carminée.	
	Tartrate acide de potasse . .	2 —
	Glycérine très pure	Q. S. pour une pâte.
	Saccharine.	0 gr. 50
	Essence de géranium rosat. .	15 gouttes.
	Ess. de romarin	8 —

M. S. A.

La saccharine, par ses propriétés antifermentescibles, remplace avec avantages le sucre et le miel, seuls usités jusqu'ici dans les opiats dentifrices, et qui ont à leur actif la production de tant de caries.

DENTS DE SAGESSE (Delioux de Savignac.)

℞	Glycérolé d'amidon.	10 grammes
	Borax porphyrisé	1 —
	Safran pulvérisé	50 centigr.
	Teinture de myrrhe.	10 gouttes.

M. pour collutoire.

Des frictions douces et répétées sur les gencives combattent les douleurs vives accompagnant l'éruption des dents de sagesse.

On peut utiliser également contre les douleurs de gencives et des dents provoquées par les éruptions dentaires, les propriétés éminemment calmantes du chlorhydrate de cocaïne (en solution dans l'eau distillée au 1/50). (Le chlorhydrate de cocaïne remplace avec avantage les alcaloïdes de l'opium, pour les formules des sirops dits de *dentition*.)

FÉTIDITÉ DE L'HALEINE (Monin.)

℞ Infusion de sauge.	250	grammes.
Glycérine pure.	30	—
Teinture de myrrhe. . . . }	âà 12	—
— de lavande. . . . }		
Liqueur de Labarraque. . . .	30	—

M. S. A.

pour lavages de la bouche[1].

PASTILLES CONTRE LA MAUVAISE HALEINE (Cazenave.)

℞ Café en poudre	45	grammes.
Charbon végétal	16	—
Sucre en poudre	15	—
Vanille	15	—
Mucilage de gomme du Sénégal	Q. S.	

M. pour faire des pastilles de 1 gramme (5 à 6 par jour.)

FÉTIDITÉ DE L'HALEINE (Monin.)

℞ Décoction de fleurs de camomille	300	grammes.

[1] Ces formules sont palliatives, dans le cas seulement où la fétidité est buccale. Il faut toujours, pour guérir cette repoussante infirmité, qui annihile toute beauté, remonter aux causes de la mauvaise odeur et tâcher de les supprimer. (Voir Dr E. MONIN, *Essai sur les odeurs du corps humain*, etc.)

Glycérine anglaise	80 grammes.
Eau chlorée	15 —

M. S. A.

pour gargarismes et rinçages buccaux.

AUTRE FORMULE (Monin).

℞ Eau distillée de menthe poivrée	500 grammes.
Hydrolat de laurier-cerise . .	60 —
Borate de soude	25 —
Essence de menthe	20 gouttes.

M. S. A.

même usage.

DENTIFRICE POUR LES PORTEURS DE PIÈCES DENTAIRES (Lœrve.)

℞ Alcoolé de cresson du Para. .	50 grammes.
Teinture de cachou ou de ratanhia.	10 —
Thymol pur	ââ 50 centigr.
Essence de thym	

M.

Vingt gouttes dans un demi-verre d'eau trois fois par jour en gargarismes.

ODONTALGIE OCCASIONNÉE PAR LA CARIE DENTAIRE
(Gsell-Fels.)

℞ Camphre	} ââ	5 parties.
Chloral		
Chlorhydrate de cocaïne . . .		1 —

M. S. A.

Introduire une petite quantité de cette mixture dans la dent cariée.

Le mélange de ces trois substances constitue un liquide oléagineux.

ODONTALGIE (Wilson.)

Il faut se frictionner les gencives avec la mixture suivante :

℞ Chlorhydrate de cocaïne. . .	1 gr. 25
Chlorhydrate de morphine. .	0 gr. 30
Acide benzoïque	9 gr. 40
Engenol.	3 gr. 75
Alcool absolu	30 grammes.

M. S. A.

COLLODION POUR LES DENTS (Bolletino pharm.)

℞ Acétate de morphine	0 gr. 05
Essence de menthe	4 gouttes.

Acide phénique pur.	20 gouttes.
Collodion.	Q. S.

Pour compléter 4 grammes de préparation.
En application avec du coton.

DENTIFRICE ANTISEPTIQUE (Beaumez.)

℞ Acide phénique	1 gramme.
Acide borique	25 gr. 10
Thymol.	0 gr. 50
Essence de menthe	30 gouttes.
Teinture d'anis.	10 grammes.
Eau	1 litre.

M.

On doit se rincer la bouche et frotter les dents avec de l'eau dans laquelle on mettra moitié de cette solution une ou deux fois par jour, et surtout après les repas.

TOPIQUE CONTRE LE MAL DE DENTS (Zeitsch.)

℞ Chlorhydrate de cocaïne. . .	16 parties.
Opium en poudre.	64 —
Menthol.	16 —
Racine de guimauve.	48 —

M. S. B.

avec glycérine et gomme arabique.

Faire des pilules du poids de 3 centigrammes; à mettre une pilule dans la dent creuse.

COTON ANTI-ODONTALGIQUE (Eller.)

℞	Soluté de cocaïne à 3 p. 100.	28 grammes.
	Sulfate de morphine	75 centigr.
	Coton absorbant	28 grammes.

Saturer le coton, le faire sécher dans un courant d'air chaud, puis le recarder.

Une parcelle introduite dans la dent et dans l'oreille correspondante calmerait les douleurs dentaires les plus violentes.

MIXTURE DENTAIRE (Guild.)

℞	Collodion riciné	ãã P. E.
	Acide phénique cristallisé .	
	M. S. A.	

On l'introduit avec un stylet mousse au fond de la cavité de la dent; la douleur disparaît instantanément si le nerf est à nu.

SAVON DENTIFRICE PULVÉRENT (Faguer.)

℞	Savon de magnésie.	10 grammes.
	Carbonate de chaux précipité.	9 —

Essence de roses.	10 gouttes.
Essence de menthe anglaise. .	10 —
Essence de lavande	1 gramme.
Carmin.	10 centigr.

M. S. A.

DENTIFRICE AU SALOL (Nencki.)

℞ Eau de menthe poivrée . . .	5	parties.
Girofle		
Ecorce de cannelle de Ceylan.	ââ 10	—
Teinture d'anis étoilé . . .		
Alcool	100	—
Poudre de cochenille	5	—

Laissez digérer la masse pendant huit jours, filtrer et ajouter :

Salol très pur	2 gr. 5

GARGARISME CONTRE L'ÉBRANLEMENT DES DENTS (Quincrot.)

℞ Tannin.	8	grammes.
Teinture d'iode.	5	—
Iodure de potassium	1	—
Teinture de myrrhe.	5	—
Eau de roses	200	—

M. S. A.

Une cuillerée à café de cette préparation dans un tiers de verre d'eau tiède, pour bai-

gner les gencives tous les matins et pendant quelques instants après la toilette de la bouche.

ÉLIXIR DENTAIRE (Monin.)

℞ Alcoolé de romarin		
Teinture de vanille		ââ 30 grammes.
— d'eucalyptus . . .		
— de thym	20	—
Acide borique	10	—
Essence de girofle	4	—
Carmin	3	—
Acide chlorhydrique fumant .	2	gouttes.

M. S. V.

Une cuillerée à café dans un demi-verre d'eau tiède, pour l'antisepsie buccale et la prévention des stomatites, angines, caries dentaires, stomatodysodie, etc.

XVI

FORMULES POUR LES CHEVEUX

CONTRE LES CHEVEUX TROP SECS
(Formule de l'huile antique.)

℞ Huile de ben.	50	grammes.
Teinture d'ambre.	50	centigr.
Essence de citron	25	—
M.		

pour frictions avec une brosse douce.

CONTRE LES CHEVEUX TROP GRAS (Monin.)

℞ Eau distillée de goudron . . .	300	grammes.
Chlorate de potasse	10	—
Ammoniaque liquide	4	—
M. S. A.		

pour lotions avec une petite éponge.

TOILETTE DES CHEVEUX (Hermann.)

℞ Alcool diulé	280	grammes.
Teinture d'hellébore.	25	—
Mixture de Hager (au musc, de la pharmacopée allemande).	5	—
Teinture de cantharides . . .	4	—
Tannin	3	—

M. S. A. pour frictions.

EAU ATHÉNIENNE ANTIPELLICULAIRE

℞ Eau distillée de mélilot . . .	100	grammes.
Eau de Cologne	20	—
Carbonate de soude.	10	—
Saponine.	2	—

M.

pour frictions avec une brosse douce.

TEINTURE POUR LES CHEVEUX

Prenez : suc exprimé d'écorces vertes de noix 10 parties, alcool 90 parties. Laissez en contact pendant dix jours et filtrez.

Avant l'emploi, lavez les cheveux avec une solution de carbonate de potasse.

Les cheveux se colorent en brun foncé ou en noir.

CHUTE DES CHEVEUX CHEZ LES CONVALESCENTS (Barré.)

℞ Alcoolé de citron.	150	grammes.
Acide chlorhydrique.	4	—
M. S. A.		

en lotions matin et soir.

ALOPÉCIE (Lassar.)

℞ Alcool	100	grammes.
Naphtol.	50	centigr.
M.		

Se frotter avec ce liquide le cuir chevelu, préalablement passé au savon de goudron, puis lavé avec la liqueur de van Swieten.

ALOPÉCIE (Fèvre.)

℞ Baume de Fioraventi	50	grammes.
Teinture de pyrèthre. . . . }	ââ 15	—
— de savon. . . . . }		
— de vanille	4	—
Essence de musc	3	gouttes.
M. S. A. pour frictions.		

CHUTE DES CHEVEUX (Oisicus.)

℞ Vaseline	125	grammes.
Acide borique	3	—
Acide lactique finement pulv.	75	centigr.

M. S. A. (Parfum à volonté.)

pour frictions matin et soir pendant trois minutes.

CALVITIE PAR HERPÈS TONSURANT (Lewin.)

℞ Huile d'olives	24	grammes.
Chloroforme	8	—
Thymol	2	—

M.

pour frictions.

ALOPÉCIE EN PLAQUES (Tilbury Fox.)

℞ Eau distillée de roses	180	grammes.
Vinaigre aromatique	20	—
Glycérine de Price	10	—
Teinture de noix vomique	15	—
— de cantharides	10	—

M. S. A. pour frictions.

ALOPÉCIE PRÉMATURÉE (Ch. Brame.)

Le soir, frictionner le cuir chevelu avec

gros comme un pois de la pommade suivante :

℞ Moëlle de bœuf . . . . . 100 grammes.
Oxyde mercurique précipité. . 1 gr. 50,
M. S. A.

Le matin, se laver la tête avec l'alcool à 96°.

ALOPÉCIE SYPHILITIQUE (Mauriac.)

℞ Moëlle de bœuf. . . . . 30 grammes.
Sulfate de quinine. . . . . } ââ 50 centigr.
Turbith minéral. . . . . }
M.

Tous les deux jours alterner avec des lotions de

℞ Eau distillée . . . . . 300 grammes.
Carbonate de soude . . . . } ââ 1 —
Borax . . . . . }
M.

ACNÉ SYPHILITIQUE (Hébra.)

Lotions fréquemment répétées avec :

℞ Emulsion d'amandes amères . 400 grammes.
Teinture d'ambre gris . . . . 20 —
Sublimé corrosif . . . . . 10 centigr.
M. S. A.

et suivre à l'intérieur, le traitement spécifique.

PELLICULES (Martineau.)

℞ Eau distillée de roses	500	grammes.
Liqueur de Van Swieten. . .	100	—
Hydrate de chloral	25	—

M. S. A.

frictionner tous les jours le cuir chevelu avec une ou deux cuillerées de cette solution chauffée.

PITYRIASIS REBELLE (Bronson.)

℞ Pétrole	30 grammes.
Chlorure ammoniaco-mercuriel	1 gr. 20
Calomel.	0 gr. 60

M. S. A.

pour oindre la tête tous les soirs.

TRAITEMENT DE L'ALOPÉCIE

La pilocarpine exerçant une action énergique sur certaines glandes de la peau, on a

conclu qu'elle pourrait agir également sur les bulbes pileux; de là des lotions ou des pommades à la pilocarpine contre la chute des cheveux. La déduction n'était guère rigoureuse, ni bien scientifique; néanmoins certaines personnes affirment avoir obtenu de cette pratique des résultats avantageux [1].

Il serait bon peut-être qu'elle fût expérimentée par d'autres que par des parfumeurs. Dans ce cas, M. Vigier conseille la solution suivante :

℞ Pétrovaseline (vaseline liquide inodore	100 grammes.
Pilocarpine.	50 centigr.

Faire dissoudre à une légère chaleur.

Cette solution est inaltérable, même à l'air libre; elle est inodore et incolore et s'applique sur la tête comme l'huile, dont elle n'a pas les inconvénients. C'est *le plus beau* des cosmétiques; elle communique aux cheveux un brillant très remarquable. Les anciennes brillantines ne peuvent lui être comparées.

[1] La pilocarpine agit surtout *en injections hypodermiques* contre la calvitie et la canitie.

TRAITEMENT DES TEIGNES

Nous ne saurions l'exposer ici en détail (un volume serait à peine suffisant). Les teignes sont contagieuses, surtout dans l'enfance : aussi ont-elles diminué singulièrement de fréquence depuis la surveillance et l'inspection scolaires.

L'épilation est ordinairement indispensable dans le traitement des teignes, qui est long et minutieux au possible, et exige la direction médicale la plus attentive et la plus éclairée.

POMMADE CONTRE LA CALVITIE (Julien.)

℞ Moelle de bœuf.		60 grammes.
Extrait de quinquina.		8 —
Teinture de cantharides . .	àà	4 —
Suc de citron.		
Essence de cédrat		1 gr. 50.
— de bergamote		10 gouttes.

M. S. A.

TRAITEMENT DE LA PELADE (Lailler.)

℞ Alcool à 60	100 grammes.
Essence de térébenthine . . .	20 —

Ammoniaque. . . . . 5 grammes.
M.

pour frictions tous les jours avecune flanelle : raser le cuir chevelu.

AUTRE FORMULE (Lailler.)

℞ Alcool à 90°. . . . . 100 grammes.
Sulfate de quinine. . . . . 1 —
Essence de bergamote . . . . 10 —
— de winter-green . . . 2 —
M.

AUTRE FORMULE (Monin.)

℞ Fausse essence d'aspic . . . . 40 grammes.
Acide salicylique . . . . . 5 —
M.

pour badigeonnages matin et soir (très actif).

ECZÉMA SEC DU CUIR CHEVELU
(Traitement du Dr Jackson.)

Pour faire tomber les croûtes ou écailles, le sujet fera tous les soirs, avant de se coucher,

des onctions abondantes d'huile d'amandes douces et se couvrira, pour la nuit, la tête d'une calotte de flanelle imbibée d'huile, et, par-dessus le tout, d'un bonnet de soie huilé intérieurement.

Le lendemain, laver le cuir chevelu à l'eau savonneuse, le rincer à l'eau fraîche et le sécher soigneusement.

Si, dès la première onction, les croûtes ne sont pas tombées, continuer l'emploi de l'huile pendant un ou deux jours encore, avant de pratiquer le lavage.

Si après le lavage, le cuir chevelu est rouge et congestionné, appliquer de la vaseline jusqu'à disparition de la rougeur. Alors appliquer la pommade suivante tous les matins :

℞ Axonge benzoïnée.	100 grammes.	
Fleurs de soufre	4	—
M.		

et laver tous les cinq jours la tête avec deux jaunes d'œufs battus dans un litre d'eau de chaux additionné de 20 grammes d'alcool.

LOTION POUR LA POUSSE DES CHEVEUX (Leslee.)

℞ Acide phénique	2	grammes.
Teinture de noix vomique . .	7 gr. 50	
Teinture de quinquina rouge.	30	grammes.
Teinture de cantharides . . .	2	—
Eau deCologne.	120	—
Huile de coco ou bien huile d'amandes douces	120	—

M. S. A.

frotter à l'aide d'une éponge douce une ou deux fois par jour. Cette mixture empêchera la chute des cheveux et produira une chevelure luxuriante.

PITYRIASIS CAPITIS (Vigier.)

℞ Vaseline.	60	grammes.
Turbith minéral	3	—
Essence de bergamote, citron ou autre non oxygénée. . .	20	gouttes,

Faites selon l'art et conservez dans un pot à couvercle de porcelaine.

RÉGÉNÉRATEUR DES CHEVEUX (S. A. Allen.)

℞ Soufre précipité	1 gr. 69	
Glycérine	32	grmames.
Cannelle de Ceylan.	0 gr 20	

Acétate de plomb.	2 gr. 65
Eau	63 grammes.

Le mélange est aromatisé avec de l'essence de mirbane.

(Nous donnons ici cette formule, d'après l'un de nos confrères en pharmacie, afin de dévoiler le peu d'activité de cette spécialité si connue par sa réclame.)

CONTRE LES PELLICULES (Fournol.)

Faire dissoudre, dans un demi-litre d'eau tiède, gros comme une noix de *carbonate de soude* du commerce, et se laver le cuir chevelu tous les matins en se levant, avec une éponge trempée dans cette solution; — bien sécher les cheveux au moyen d'une serviette-éponge, et finir en se frictionnant la tête avec la main pleine de la mixture suivante :

Teinture de quillaya saponaria.
Teinture de jaborandi.

parties égales — parfumez avec :

Essence de néroli,

laissez sécher.

PITYRIASIS CAPITIS (Monin.)

℞ Alcoolé de roses	ââ 200	grammes.
Liqueur de Van Swieten . .		
Essence de géranium.	10	—
Teinture de carthame	5	—

M. S. A. et filtrez.

En lotions matin et soir, les cheveux étant coupés ras.

ALOPÉCIE (Steege.)

℞ Beurre de cacao	16	grammes.
Huile d'olives.	8	—
Tannin	3	—
Quinine	0 gr. 10	
Esprit de Sylvius.	3	grammes.

M. S. A. pour frictions.

TRAITEMENT DE L'ALOPÉCIE (Pr Lassar.)

D'abord désinfecter soigneusement le cuir chevelu tous les jours, pendant les premières six ou huit semaines et, plus tard, à des intervalles moins rapprochés. On lave avec du savon au goudron pendant dix à quinze minutes, puis avec de l'eau tiède et froide.

On laisse sécher pendant quelque temps : après quoi on frictionne le cuir chevelu avec le mélange suivant :

Solution de sublimé (5 o/o) .	150	grammes.
Glycérine . . . . . }	âà 50	—
Eau de Cologne . . . . . }		

et l'ayant frotté avec de l'alcool additionné de 5 p. 100 de naphtol, on le laisse sécher et on frictionne la peau complètement dégraissée avec le liniment suivant :

Acide salicylique.	2	grammes.
Teinture de benjoin	3	—
Huile de pied de bœuf Q.S.P.F.	100	—

Lassar attribue au sublimé la propriété d'exciter la peau à la production des cheveux. En effet, on constate souvent que les cheveux apparaissent ou croissent rapidement aux endroits où l'on applique des pansements au sublimé.

L'auteur préconise les mixtures suivantes contre l'alopécie :

I. Acide phénique	1	gramme.
Soufre sublimé.	5	—
Graisse du cou du cheval. . . .	50	—

	Huile de bergamote	10 gouttes.
II.	Chlorhydrate de pilocarpine. .	2 grammes.
	Vaseline jaune.	50 —
	Lanoline.	80 —
	Huile de lavande.	30 gouttes.
III.	Chlorhydrate de pilocarpine .	2 grammes.
	Chlorhydrate de quinine. . .	4 —
	Soufre précipité	10 —
	Baume du Pérou.	20 —
	Moelle de bœuf Q.S P.F . .	100 —

En outre, il recommande d'enlever la pommade par le lavage, avant qu'elle rancisse et de n'entreprendre aucun lavage non suivi de graissage du cuir chevelu.

ALOPÉCIE (Brinton.)

Matin et soir, friction avec :

℞	Eau de roses.	ââ 100 grammes.
	Alcool à 80°.	
	Glycérine	20 —
	Teinture de capsicum . . .	ââ 15 —
	— de cantharides . .	
	Esprit aromatique d'ammoniaque	
	Sulfate de quinine	4 —
	Parfum	*ad libitum.*

M. S. A.

FORMULE EXCITANTE CONTRE LA CHUTE DES CHEVEUX COMMENÇANTE (Hôpital Saint-Louis.)

1°	Alcool camphré	100 grammes.
	Essence de térébenthine . . .	25 —
	Ammoniaque	3 —

Faire usage de ce mélange pour frictions quotidiennes sur le cuir chevelu. Quand les cheveux commencent à repousser, substituer à cette préparation la solution dite n° 2, dont voici la formule :

2°	Alcool camphré	100 grammes.
	Essence de térébenthine . . .	10 —
	Ammoniaque	4 —

ou encore :

3°	Alcool à 90°	100 grammes.
	Essence de bergamote	10 —
	Ammoniaque	4 —

PELADE (de Molènes-Mahon.)

Le traitement consiste à couper les cheveux au ciseau, à faire des onctions avec du beurre frais et des frictions avec un liquide excitant (chloroforme et acide acétique cristallisable ââ). Ce moyen est douloureux; on peut le rem-

placer par des lotions à l'aide du mélange suivant :

℞ Huile de ricin . . . . . 80 grammes.
Alcoolat de Fioravanti. . . } âà 10 —
Teinture de cantharides . . }

Laver la tête une fois par semaine avec de l'eau savonneuse ou de la décoction de Panama.

TEIGNE TONDANTE (Hallopeau.)

Epilation partielle, puis onctions matin et soir avec :

℞ Vaseline. . . . . 100 grammes.
Iode métallique . . . . . 1 —
M. S. A.

TRAITEMENT DU FAVUS (Jamieson.)

1° Savonner le matin avec le savon de potasse de Unna.

2° Appliquer la pommade suivante :

℞ Résorcine . . . . . 4 grammes.
Lanoline. . . . . } âà 8 —
Vaseline. . . . . }
M. S. A.

Le plus souvent il est bon de joindre l'épilation.

TEIGNE TONDANTE (Lee.)

℞ Huile d'olives.		30 grammes.
Soufre précipité.	âà	4 —
Oxyde de zinc.		
Acide phénique.		1 —

M. S. A.

Pour frictions matin et soir sur le cuir chevelu préalablement rasé.

ECZÉMA CAPITIS INFANTIUM (Ogilvie Will.)

℞ Beurre de cacao.	20 grammes.
Sperma-ceti.	10 —
Acide salicylique	2 —

F. S. A. une pommade.

TRAITEMENT DE LA PELADE (Besnier.)

Après avoir fait raser ou épiler le pourtour de la région malade aussi loin que les poils se laissent facilement arracher, M. Besnier pres-

crit chaque soir des applications de la mixture suivante :

℞	Acide acétique cristallisé . .	parties égales.
	Chloroforme	

Comme cette préparation est très caustique, il faut avoir soin de n'en mettre qu'une couche très mince. Le moyen le plus pratique est de tremper un pinceau de blaireau dans le mélange, de l'exprimer un peu et de le passer légèrement à la surface de la plaque peladique.

XVII

QUELQUES FORMULES DE PARFUMS

PARFUMS POUR LE MOUCHOIR (Piesse.)

℞ Essence de cèdre	28	grammes.
Esprit-de-vin rectifié.	56	centilitres.
— de rose triple.	14	—

M. S. A.

℞ Esprit de rose	56	centilitres.
Essence de lavande.	14	—
Extrait de néroli	28	—
— de vanille	14	—
— de vétiver	14	—
— de cassis.	28	—
— d'ambre gris	14	—

M.

℞ Extrait alcoolisé de vanille . .	28	centilitres.
— — de pommade à la rose.	14	—
Extrait alcoolisé de pommade au néroli.	52	grammes.
Extrait alcoolisé d'ambre gris.	28	—
Huile essentielle d'amandes. .	5	gouttes.

M.

℞ Extrait de tubéreuse.	171	centilitres.
— de jonquille	113	—
— de styrax.	14	—
— de tolu	14	—

M.

EXTRAIT ARTIFICIEL D'ŒILLET (Piesse.)

℞ Esprit de rose	28	centilitres.
— de fleurs d'oranger. . .	14	—
— de fleurs d'acacia. . . .	14	—
— de vanille	56	grammes.
Essence de Girofle.	10	gouttes.

M.

EAU DE PORTUGAL

℞ Alcool rectifié	4	litres 54
Essence d'écorces d'orangers .	225	grammes.
— de zeste de citron . .	56	—
— de bergamote. . . .	28	—
— de roses	7	—

M

EAU DE HONGRIE

℞ Esprit-de-vin rectifié.	4	lit. 54.
Essence de romarin de Hongrie.	56	grammes.
— d'écorce de citron . .	28	—
— de mélisse.	28	—
— de menthe.	8	—
Esprit de roses	56	centilitres.
Extrait de fleurs d'oranger . .	56	—

SACHETS POUR LE LINGE

℞ Patchouly pulvérisé	500	grammes.
Essence de patchouly	10	gouttes.

M.

℞ Pétales de roses.		
Poudre de santal	ââ 300	grammes
— de bois de Rhodes .		
Essence de roses.	4	—

M.

VINAIGRE ANTIPUTRIDE AROMATIQUE (Bully.)

℞ Eau.	7000	grammes.
Alcool à 85°.	3500	—
Essence de bergamote	30	—
— de citron.	30	—
— de Portugal.	12	—
— de romarin	23	—
— de lavande	4	—
— de néroli	4	—
Alcoolat de mélisse	500	—

Mêlez, agitez : vingt-quatre heures après, ajoutez :

Teinture de benjoin		
— de tolu		
— de styrax		
— de girofle		

Agitez de nouveau, puis ajoutez :

Vinaigre distillé.	2000 grammes.

Après douze heures, ajoutez

Vinaigre radical.	90 grammes.

EAU DE COLOGNE ANTISEPTIQUE (Fairthorne.)

℞ Eau de Cologne	350	grammes.
Hydrate de chloral.	10	—
Sulfate de quinine.	1	—
Acide phénique pur	2	—
Essence de lavande	1 gr. 50.	

M. S. A.

DÉSINFECTANT AGRÉABLE POUR APPARTEMENTS

℞ Eau.	50	grammes.
Alcool.	50	—
Camphre	20	—
Hypochlorite de chaux. . . .	50	—

Essence d'eucalyptus.	1 gramme.
de girofle	1 —

M. S. A.

pour faire évaporer lentement sur une assiette.

EAU DE MIEL ODORANTE DE LONDRES

Eau.	1 litre.
Miel	30 grammes.
Essence de bergamote. . . .	2 —
— de néroli, teinture d'ambre ââ	1 —
Teinture de safran	250 —

EAU DE LAVANDE ANGLAISE

Alcool rectifié	750 grammes.
Eau de roses.	375 —
Essence de bergamote. . . .	4 —
Ambre gris	30 centig.
Ammoniaque liquide	2 grammes.
Musc	20 centigr.
Huile de lavande	15 grammes.
Fleurs de lavande.	30 —

Distillez pour obtenir 1 kilogramme de produit.

ESSENCE DE GINGEMBRE

Gingembre gris.	1 kilog.
— blanc	2 —
Alcool à 32°	36 litres.

Distillez pour obtenir 30 litres.

ESSENCE DE MENTHE ANGLAISE

Essence de menthe	8 grammes.
Teinture de piment de la Jamaïque	30 —
Alcool à 40°	350 —
F. S. A.	

PULVÉRISATIONS ANTISEPTIQUES (Pennès.)

Acide salicylique	30 grammes.
Acétate d'alumine	30 —
Alcoolé d'eucalyptus.	100 —
— de verveine.	100 —
— de lavande	100 —
— de benjoin	100 —
Acide acétique	100 —
F. S. A.	

ANTISEPTIQUE AGRÉABLE (Ernst.)

℞ Essence de romarin.	100 grammes.
— de lavande. . . .	25 —
— de thym.	25 —
Acide nitrique	200 —

Il faut agiter la bouteille avant de s'en servir, puis imbiber une éponge de ce mélange que l'on abandonne avant l'évaporation. Les vapeurs posséderaient la propriété de masquer les odeurs et de détruire les miasmes.

ANTISEPTIQUE PERFECTIONNÉ (Rotter.)

℞ Sublimé corrosif		5	parties.
Chlorure de sodium		25	—
Acide phénique		200	—
Chlorure de zinc	ââ	500	—
Sulfo-phénate de zinc			
Acide borique		300	—
Acide salicylique		60	—
Thymol	ââ	10	—
Acide nitrique			
Eau		100,000	—

C'est la solution forte de l'auteur. Pour obtenir la solution faible, on laisse de côté le sublimé et l'acide phénique. La solution reste limpide et transparente. Les instruments d'acier ne sont pas attaqués par elle.

QUELLE EST LA MEILLEURE EAU DE COLOGNE ?

The Chemist and Druggist a rendu compte d'un concours original, ouvert par la maison Stephen Smith and C°. Cette maison offrait, l'an dernier, de payer un voyage de huit jours à Paris, pendant l'Exposition (voiture de 1re classe et séjour dans un hôtel de 1er ordre) à la personne qui aurait envoyé le meilleur échantillon d'eau de Cologne avec la formule.

219 concurrents se sont présentés; après examen des échantillons déposés par eux, voici la formule de l'eau qui a réuni les suffrages des experts :

Essence de bergamotte . . .	8 grammes.
— de limons.	4 —
— de néroli	20 gouttes.
— d'origan	6 —
— de romarin	20 —
Eau de fleurs d'oranger . .	30 grammes.
Alcool rectifié tridistillé. .	578 cent. cubes.

SELS ANGLAIS (Monin.)

℞ Acide acétique cristallisé . .	100 grammes.

Camphre raffiné	10	—
Essence de lavande		
— de girofle		
— de cédrat		
— de géranium		

} ââ 10 gouttes.

Carmin de safranum. Q. s. pour colorer en rose.

S. A.

POUDRE POUR PARFUMER LE LINGE (Tissandier.)

℞ Iris de Florence	750	grammes.
Bois de rose	185	—
Calamus	250	—
Santal citrin	125	—
Benjoin	155	—
Clous de girofle	15	—
Cannelle	31	—

F. S. A.

Réduire le tout en poudre et saupoudrer du coton cardé avec cette poudre; on en fera de petits sachets que l'on distribuera dans le linge.

VINAIGRE DE TOILETTE (Monin.)

℞ Vinaigre rosat	ââ 100	grammes.
Alcoolé de lavande		
— de jasmin	ââ 30	grammes.
— de bergamote		

Teinture d'ambre de gris . . } ââ 10 grammes.
— de musc . . . . . }
M. S. A.

Ne jamais employer cette préparation concurremment avec le savon : car elle précipite les acides gras, qui deviennent alors très irritants pour la peau : nombre d'érythèmes gagnés dans les boutiques des raseurs n'ont point d'autre cause.

TABLE ANALYTIQUE

DES MATIÈRES

Avant-Propos. – Division du Manuel. . . . . .
Lettre au Dr Monin, par CATULLE MENDÈS. II

I. PRÉLIMINAIRES. QU'EST-CE QUE LA BEAUTÉ?

Rôle de l'hygiène dans la décoration humaine. — La beauté, c'est toute la femme. — La beauté est le reflet de la santé générale. 1

II. OBÉSITÉ ET MAIGREUR

L'art de maigrir. — L'art d'engraisser. — Préceptes d'hygiène pour rester toujours dans le juste milieu. 13

III. HYGIÈNE DE LA PEAU

L'entretien de ses fonctions. — La propreté et son importance. . . . . .

IV. HYGIÈNE INTIME

Lotions et bains. — Beauté et fermeté des chairs. . . 41

V. L'HERPÉTISME

Prédisposition aux maladies de peau. — Physiologie de l'herpétique. — Traitement hygiénique et médicamenteux. 49

VI. LA PHYSIONOMIE HUMAINE

Sa mobilité, ses expressions. — Physiognomonie du sujet sain et du sujet malade. — Les grimaces. . . 59

VII. L'HYGIÈNE DU VISAGE

Les traits. — Le teint. — Les rides. — Soins à donner aux diverses parties du visage. — Les taches de rousseur. — Les irritations cutanées. — Les verrues. 67

VIII. POUDRES DE RIZ ET FARDS

Leur composition, leur action, leur mode d'emploi. . 85

IX. LES COSMÉTIQUES

Leurs dangers. — Les savons de toilette. 95

X. LA BOUCHE ET LES DENTS

Hygiène des lèvres. — Ce qu'il faut faire, ce qu'il faut éviter pour conserver ses dents. — Le tabac. — Les

soins de la bouche. — L'haleine. — Les dentifrices du commerce. — La grossesse et les dents. — Hygiène selon les âges : la prévention des altérations dentaires. 99

XI. HYGIÈNE DE LA CHEVELURE

Son utilité. — La conservation des cheveux. — Causes de la calvitie. — Les cheveux ont besoin de liberté. — Soins du cuir chevelu, — Cosmétiques de la tête. — Alopécie et calvitie. Les cheveux blancs et les teintures de cheveux. — La dépilation sans rusma. 119

XII. HYGIÈNE DE L'ATTITUDE

Le nu, le vêtement, la parure. — Hygiène virginale. 135

XIII. LES PARFUMS

Quelques mots d'historique. — Les principaux produits odorants. — Action des parfums sur l'organisme. — Antisepsie. 149

XIV. FORMULAIRE COSMÉTIQUE

La peau, les rugosités, les rides, les gerçures, engelures, brûlures, etc. — Les mains, leur rudesse, leur sécheresse, leur transpiration. — Les éruptions cutanées, la couperose, l'eczéma, les taches pigmentaires, masque, éphélides, furoncles, etc. — Les fards. — La fermeté des chairs. — Les verrues, les cors, les loupes. — Soins à donner aux ongles. 163

XV. FORMULES POUR LA BOUCHE

Lèvres, gencives, dents. — Poudres et élixirs dentifrices. — Antisepsie buccale. 189

XVI. FORMULES POUR LES CHEVEUX

La toilette. — Le traitement de la chute des cheveux, de la calvitie et des diverses affections du cuir chevelu. 201

XVII. FORMULES DE PARFUMS. 211

ÉVREUX, IMPRIMERIE DE CHARLES HÉRISSEY

COUNTWAY LIBRARY
HC 213F 0